10/2007

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 40 20.08.2007 17:40:00 Uhr

SPEEDBIKE ERGOMETER

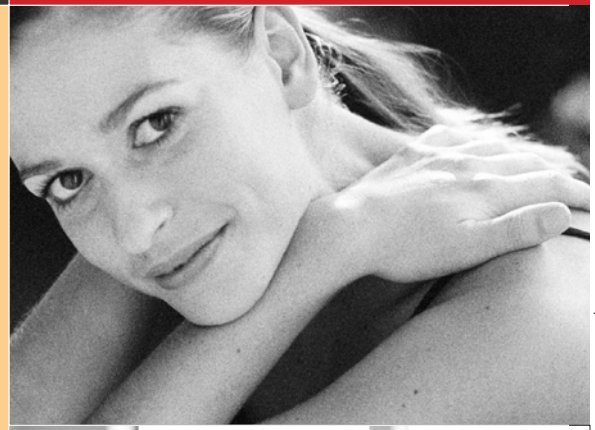
Speedbike
ERGOSPEEDER

Artikel-Nr.: 33895

- **Montageanleitung**
- **Bedienungsanleitung**
- **Trainingsanleitung**

- **Notice de montage**
- **Notice d'utilisation**
- **Instructions d'entraînement**

- **Istruzioni di montaggio**
- **Istruzioni per l'uso**
- **Istruzioni per l'allenamento**



10/2007

designed in Germany

TÜV Rheinland Product Safety GS

CE

crane® SPORTS

Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!

En cas d'utilisation commerciale de l'appareil, le fabricant exclut toute garantie et exigences de garantie de la part du client !

Per l'uso commerciale dell'apparecchio il produttore declina ogni responsabilità e qualsiasi richiesta di intervento in garanzia da parte dell'utente!

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 1 20.08.2007 17:40:01 Uhr

Inhalt / Contenu

D F

Inhalt

Das Trainingsgerät

Sicherheitshinweise/Verpackung/Entsorgung 4
Kleinteile/Blisterkarte 8
Ausstattung/Lieferumfang/Hotline 9

Die 7-Schritte-Montage

1. Überprüfen des Lieferumfanges 12
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes 13
3. Montage der Lenkhalterung 14
4. Montage des Lenkers 15
5. Montage des Computers 16
6. Montage der Pedale 16/17
7. Montage des Trinkflaschenhalters 17
8. Stromversorgung und Endkontrolle 17

Trainingshinweise 22/23

Was Sie sonst noch wissen sollten

Pflege und Wartung 23
Fehlersuche 23
Transport/Bewegen des Gerätes 28
Einstellen der richtigen Sitzposition 28

Wirbelstrom-Bremssystem 31

Garantie, Service, Hotline 31

Ersatzteileliste (inkl. Explosionszeichnung) 34/35

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

Contenu

L'appareil d'entraînement

Consignes de sécurité/Emballage/Élimination 5
Petites pièces/Carte sous blister 8
Équipement/Étendue de la livraison/Service téléphonique 10

Les 7 étapes de l'assemblage

1. Vérifier l'étendue de la livraison 12
2. Assemblage des pieds avant et arrière 13
3. Assemblage du support de guidon 14
4. Montage du guidon 15
5. Montage de l'ordinateur 18
6. Montage des pédales 18/19
7. Montage du porte-bouteille 19
8. Alimentation électrique et contrôle final 19

Instructions d'entraînement 24/25

Ce que vous devriez encore savoir

Soin et entretien 25
Recherche d'erreurs 25
Transport/Déplacement de l'appareil 29
Réglage de la bonne position assise 29

Système de frein à induction 32

Garantie Service, service téléphonique 32

Liste des pièces de rechange (y compris vue éclatée) 36/37

REMARQUE : Sous réserve de faute d'impression et de modifications !

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 2 20.08.2007 17:40:25 Uhr

Indice

L'apparecchio da allenamento

Indicazioni di sicurezza/Imballaggio/Smaltimento 6
Pezzi singoli / confezione blister 8
Dotazione / oggetto della fornitura / hotline 11

Il montaggio in 7 fasi

1. Verifica dell'oggetto della fornitura 12
2. Montaggio dei piedi di appoggio anteriori e posteriori 13
3. Montaggio del supporto del manubrio 14
4. Montaggio del manubrio 15
5. Montaggio del computer 20
6. Montaggio dei pedali 20/21
7. Montaggio del portaborraccia 21
8. Alimentazione elettrica e controllo finale 21

Indicazioni per l'allenamento 26/27

Altre notizie utili

Pulizia e manutenzione 27
Ricerca errori 27
Trasporto / Movimentazione dell'apparecchio 30
Impostazione della corretta posizione a sedere 30

Sistema di frenatura elettrodinamico 33

Garanzia, service, hotline 33

Elenco parti di ricambio (compreso spaccato) 38/39

Salvo modifiche ed errori di stampa!

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 3 20.08.2007 17:40:31 Uhr

WICHTIG !
- → Machen Sie sich vor der Inbetriebnahme des Gerätes mit der Montage-, Bedienungs- und Computeranleitung sowie den Trainings- und Sicherheitshinweisen vertraut.
- → Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- → Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
- → Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/5 SA und ist GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 89/336/EWG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

Dieses Trainingsgerät ist für Personen, welche einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

Sicherheitshinweise

Folgende Hinweise sind unbedingt zu beachten und zu befolgen:

- → Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät, und soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.
- → Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- → Der Tretwiderstand Ihres Gerätes kann über die Computertasten (+/–) reguliert werden. Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- → Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt (max. 500 W).
- → Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- → Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen (waagerechten) Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- → Steigen Sie nicht auf den Sattel oder andere Teile des Gerätes.
- → Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1 m).
- → Die Mindesteinstecktiefe der Sattelstütze laut Anleitung ist unbedingt zu beachten.
- → Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- → Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- → Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- → Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- → Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- → Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
- → Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet. Kinder nur unter Aufsicht trainieren lassen!
- → Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- → Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- → Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- → Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- → Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- → Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
- → Benutzen Sie das Gerät nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.
- → Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- → Es ist sicher zu stellen, das unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät ferngehalten werden.

Stromversorgung
- → Bevor der Stecker des Adapters an die Steckdose angeschlossen wird, muss die auf dem Adapter angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

Trinkflasche
- → Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
- → Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:
- → Außenverpackung aus Pappe
- → Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- → Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- → Spannbänder aus Polypropylen (PP)
- → Plastiktüten der Verpackung müssen von Kindern ferngehalten werden.

Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Österreich fällt

dieses Gerät unter die Elektroschrottverordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Österreich entsorgt bzw. abgegeben werden. Diese Entsorgung ist kostenlos.

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 4 20.08.2007 17:40:34 Uhr

F

IMPORTANT !
- → Avant la mise en service de l'appareil, veuillez vous familiariser avec toutes les notices d'assemblage, d'utilisation, d'ordinateur et d'entraînement ainsi que les consignes de sécurité imprimées dans cette notice.
- → Les consignes de sécurité doivent être strictement suivies.
- → La notice devra être conservée dans un lieu sûr.
- → En cas de transmission de l'appareil, il faut joindre la notice d'assemblage, d'utilisation, de l'ordinateur et les instructions d'entraînement.

Le secteur d'utilisation de cet appareil d'entraînement est le domicile privé. L'appareil répond aux exigences DIN EN 957-1/5 SA et est contrôlé GS. L'appareil a été contrôlé selon cette norme, pour un poids corporel de 150 kg. La désignation CE se réfère à la compatibilité électromagnétique (Directive européenne 89/336/CEE et EN 55081-1). En cas d'utilisation non appropriée de cet appareil (p. ex. entraînement exagéré, mouvements par à-coups sans échauffement préalable, réglages erronés etc..) les risques pour la santé ne sont pas exclus!
Avant de commencer l'entraînement, il faut effectuer un contrôle de fitness général chez votre médecin et contrôler éventuellement s'il existe des problèmes cardiaques, de circulation sanguine ou orthopédiques.

Cet appareil d'entraînement ne convient pas aux personnes devant utiliser un pacemaker ou d'autres implants médicaux!

Consignes de sécurité

Il faut impérativement respecter et suivre les consignes suivantes:
- → Cet appareil est un appareil d'entraînement indépendant de la vitesse de rotation et ne devra pas être installé dans des endroits accessibles non contrôlés.
- → Il faut éviter les fortes températures, l'humidité et les projections d'eau.
- → La résistance de pédalage de votre appareil peut être régulée au moyen des touches (+/-) de l'ordinateur. Votre ordinateur s'arrête automatique lorsque les pédales ne sont plus actionnées.
- → La résistance de pédalage (effort) est indiquée en Watt sur l'écran de l'ordinateur (maxi 500 W).
- → Avant de mettre l'appareil en service, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation.
- → Placez l'appareil sur un endroit ferme et plat (horizontal). Il faut garantir une tenue ferme et sûre.
- → Ne montez pas sur la selle et les autres parties de l'appareil.
- → Dans toutes les directions, l'appareil a besoin de suffisamment de place (au moins 1,5 m).
- → La profondeur minimum de l'appui de selle indiquée dans la notice doit impérativement être respectée.
- → Un entraînement erroné et exagéré peut mettre votre santé en danger.
- → Les leviers et autres mécanismes de réglage de l'appareil ne devront pas être une gêne durant l'entraînement.
- → Effectuer un contrôle régulier de l'appareil pour détecter des dommages et de l'usure permet de conserver le niveau de sécurité. Il faut remplacer immédiatement les pièces défectueuses comme, par exemple, les pièces de liaison. Il est interdit d'utiliser l'appareil tant qu'il n'est pas réparé.
- → Vérifier régulièrement les vis et les écrous.
- → Les enfants ne pourront s'entraîner sur l'appareil que s'ils ont un développement mental et corporel correspondant. Il faut leur indiquer la bonne utilisation de l'appareil.
- → Ne convient pas aux personnes ayant un handicap corporel ou mental.
- → Les appareils d'entraînement ne sont en aucun cas des jeux. Tenir éloignés de l'appareil les enfants non surveillés !
- → La notice de montage d'utilisation et d'entraînement sert aussi pour commander des pièces de rechange.
- → Il est de la responsabilité du propriétaire d'informer suffisamment toutes les autres personnes utilisant l'appareil sur les éventuels risques.
- → L'appareil est exclusivement conçu pour une utilisation à domicile et ne pourra être utilisé que dans des locaux fermés (pas à l'extérieur).
- → Utilisez un tapis de sol sur lequel vous placerez l'appareil pour ne pas endommager le sol.
- → Ne transportez jamais l'appareil seul dans des pentes ou en présence d'autres obstacles.
- → Si vous deviez démonter l'appareil, veuillez procéder dans le sens inverse de l'assemblage décrit dans la notice.
- → Utilisez l'appareil uniquement comme ceci est décrit dans la notice.
- → Ne fermez en aucun cas les yeux pendant l'utilisation.
- → Il faut s'assurer que les enfants sans surveillance sont éloignés de l'appareil d'entraînement.

Alimentation électrique

- → Avant de brancher la prise du bloc d'alimentation dans la prise électrique, il faut comparer la tension de secteur indiquée sur le bloc et la tension locale du secteur. Si les valeurs ne correspondent pas, veuillez vous adresser à notre équipe de service. Pour une coupure complète, il faut débrancher la prise. Pour cette raison, l'appareil ne pourra être branché que sur une prise électrique facile d'accès.

Bouteille

- → En raison du bouchon détachable, veuillez ne pas laisser la bouteille à portée de main des petits enfants et des bébés (risque d'étouffement !)
- → Veuillez tenir compte du fait que l'embout de la bouteille s'enlève pour le nettoyer. Pour cette raison, il se détache à partir d'une certaine force de traction.

Emballage

Matériaux écologiques récyclables :
- → Emballage extérieur en carton
- → Pièces moulées en mousse de polystyrène (PS) sans CFC
- → Film et sachet en polyéthylène (PE)
- → Bandes de cerclage en polypropylène (PP)
- → Les sachets en plastique de l'emballage ne doivent pas tomber entre les mains des enfants.

Élimination

Pour l'élimination de l'emballage, veuillez procéder de manière écologique, conformément aux consignes locales !
Élimination de l'appareil usager: lors de l'élimination de l'appareil, veuillez respecter les consignes locales.

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 5 20.08.2007 17:40:38 Uhr

IMPORTANTE!
- → Prima della messa in funzione dell'apparecchio, si raccomanda di leggere con attenzione tutte le istruzioni relative al montaggio, l'impiego e all'utilizzo del computer, nonché le indicazioni di sicurezza e di allenamento.
- → Le indicazioni di sicurezza vanno rigorosamente osservate.
- → Le istruzioni vanno custodite in luogo sicuro.
- → In caso di trasmissione dell'apparecchio vanno allegate le istruzioni relative all'assemblaggio, impiego e uso del computer, nonché le indicazioni di allenamento.

Questo apparecchio per l'allenamento va esclusivamente impiegato in ambito privato. L'apparecchio soddisfa i requisiti DIN EN 957-1/5 SA ed è stato testato da GS. L'apparecchio è stato testato, in conformità a detta norma, per un peso corporeo fino a 150 kg. Il marchio CE si riferisce alla conformità elettromagnetica (direttiva europea 89/336/CEE e EN 55081-1). In caso di uso improprio dell'apparecchio (ad esempio, eccesso di allenamento, movimenti bruschi senza adeguato riscaldamento, impostazioni scorrette, ecc.) non possono essere esclusi danni alla salute!

Prima di iniziare con il programma di allenamento, va eseguita una visita medica per verificare le condizioni generali di salute e vanno controllati eventuali disturbi cardiaci, circolatori o ortopedici.

L'apparecchio non è indicato per persone che utilizzano pace-maker o altri impianti medici!

Indicazioni di sicurezza

Devono essere scrupolosamente osservate le seguenti indicazioni di sicurezza:

- → Il presente apparecchio è un dispositivo di allenamento indipendente dal numero di giri e non deve essere collocato in posizioni accessibili non controllate.
- → L'apparecchio non deve essere esposto a temperature e umidità elevate e deve essere tenuto al riparo da schizzi d'acqua.
- → La resistenza del pedale può essere regolata mediante i tasti (+/-) del computer. Il computer si blocca automaticamente nel momento in cui il pedale non viene più azionato.
- → La resistenza del pedale (carico) viene visualizzata sul display del computer in watt (max 500 W).
- → Prima della messa in funzione dell'apparecchio, leggere con attenzione le istruzioni per l'uso.
- → Collocare l'apparecchio su un piano stabile e orizzontale. Deve essere assicurata una posizione sicura e stabile.
- → Non salire sulla sella o altre parti dell'apparecchio.
- → Verificare che vi sia spazio a sufficienza (almeno 1,5 metri) attorno all'apparecchio, in ogni direzione.
- → Attenersi scrupolosamente all'indicazione di profondità minima della sella riportata nelle istruzioni per l'uso.
- → L'allenamento errato o eccessivo può risultare dannoso per la salute.
- → Le leve e gli altri meccanismi di regolazione non devono intralciare i movimenti durante l'allenamento.
- → Un controllo periodico dell'apparecchio per individuare eventuali danni e segni di usura consente di mantenere un livello adeguato di sicurezza. I pezzi difettosi, come ad esempio i sistemi di collegamento, vanno immediatamente sostituiti. L'apparecchio non deve essere utilizzato fino a quando non viene riparato.
- → Controllare regolarmente le viti e i dadi di fissaggio.
- → I bambini potranno utilizzare l'apparecchio unicamente se in possesso di uno sviluppo mentale e fisico adeguato. Vanno fornite loro tutte le indicazioni per un corretto utilizzo dell'apparecchio.
- → L'apparecchio non è indicato per persone con disabilità fisiche o mentali.
- → Gli apparecchi per l'allenamento non sono in alcun caso da considerarsi dei giocattoli. Non permettere ai bambini di utilizzare l'apparecchio senza supervisione!
- → Le istruzioni di montaggio, impiego e allenamento serviranno anche per effettuare l'ordine di pezzi di ricambio.
- → Il proprietario è tenuto ad informare tutte le persone che utilizzano l'apparecchio degli eventuali pericoli.
- → L'apparecchio è studiato unicamente per l'impiego a domicilio e può essere utilizzato esclusivamente in ambienti chiusi (non all'aperto).
- → Utilizzare un tappeto su cui posizionare l'apparecchio in modo da non rovinare il pavimento.
- → Non trasportare mai da soli l'apparecchio lungo le scale o in presenza di altri ostacoli.
- → Se si desidera smontare l'apparecchio procedere in sequenza contraria alle istruzioni per il montaggio.
- → Utilizzare l'apparecchio esclusivamente nei modi indicati nelle istruzioni.
- → Non chiudere in alcun caso gli occhi durante l'impiego.
- → Accertarsi che i bambini non possano avvicinarsi all'apparecchio senza sorveglianza.

Alimentazione elettrica

- → Prima di collegare la spina dell'adattatore alla presa elettrica è necessario confrontare la tensione di rete indicata sul pezzo con quella presente in loco. Qualora i valori non coincidessero, rivolgersi al servizio di assistenza. Per staccare completamente la corrente è necessario rimuovere la spina dalla presa. Per questo motivo l'apparecchio andrebbe collegato ad una presa elettrica facilmente accessibile.

Borraccia

- → Data la presenza del tappo staccabile, non lasciare la borraccia alla portata dei bambini e dei neonati (rischio di soffocamento!)
- → Si noti che il becco della borraccia può essere rimosso per il lavaggio e pertanto si allenta esercitando una certa forza.

Imballaggio

Materiali ecologici riciclabili:
- → Imballo esterno in cartone
- → Pezzi sagomati in polistirene espanso (PS) senza CFC
- → Pellicole e sacchetto in polietilene (PE)
- → Bande di fissaggio in polipropilene (PP)
- → I sacchetti in plastica dell'imballaggio non devono essere lasciati alla portata dei bambini.

Smaltimento

Per lo smaltimento corretto dell'imballaggio si vedano le disposizioni vigenti in loco!
Smaltimento dell'apparecchio usato: per lo smaltimento dell'apparecchio si vedano le relative disposizioni locali vigenti.

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 6 20.08.2007 17:40:42 Uhr

Symbol-Erklärung

HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

Explication des symboles / Legenda

REMARQUE
Attire l'attention sur des informations et des remarques importantes lors de la lecture de la notice d'utilisation.

INDICAZIONE
Questo simbolo richiama l'attenzione su informazioni ed indicazioni importanti durante la lettura del manuale di istruzioni.

ATTENTION
Contient des remarques importantes pour éviter les dommages sur l'appareil.

ATTENZIONE
Questo simbolo riporta indicazioni importanti per evitare di danneggiare l'apparecchio.

AVERTISSEMENT
Contient des remarques importantes pour éviter les dommages corporels (blessures).

AVVERTENZA
Questo simbolo riporta informazioni importanti per evitare danni all'utente (lesioni).

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 7 20.08.2007 17:40:46 Uhr

Kleinteile / Blisterkarte

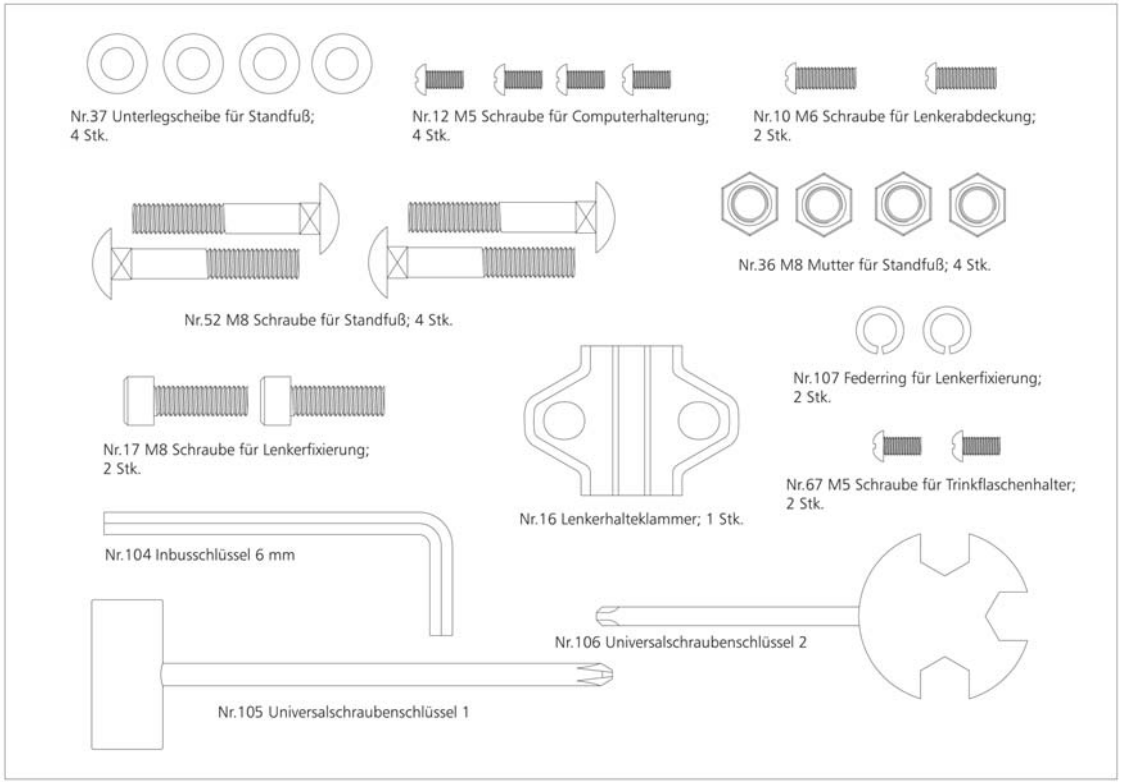
Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen.
Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.

Petites pièces / Carte sous blister

Sur cette page, vous trouverez la représentation de toutes les petites pièces (vis, rondelles, écrous et outils) qui sont nécessaires à l'assemblage de l'appareil. Toutes ces pièces se trouvent sur une carte sous blister et font partie du carton d'emballage.

Pezzi singoli / confezione blister

In questa pagina trovate disegnata tutta la minuteria (viti, rondelle, dadi e utensili) necessaria per il montaggio dell'apparecchio da allenamento. Tutte le parti descritte si trovano in una confezione blister incellofanata all'imballaggio di cartone.


Nr.37 Unterlegscheibe für Standfuß; 4 Stk.
Nr.12 M5 Schraube für Computerhalterung; 4 Stk.
Nr.10 M6 Schraube für Lenkerabdeckung; 2 Stk.
Nr.36 M8 Mutter für Standfuß; 4 Stk.
Nr.52 M8 Schraube für Standfuß; 4 Stk.
Nr.107 Federring für Lenkerfixierung; 2 Stk.
Nr.17 M8 Schraube für Lenkerfixierung; 2 Stk.
Nr.67 M5 Schraube für Trinkflaschenhalter; 2 Stk.
Nr.16 Lenkerhalteklammer; 1 Stk.
Nr.104 Inbusschlüssel 6 mm
Nr.106 Universalschraubenschlüssel 2
Nr.105 Universalschraubenschlüssel 1

Nr. 37 4 rondelles pour pied
Nr. 12 4 vis pour le support de l'ordinateur
Nr.10 2 vis M6 pour la protection du guidon
Nr. 52 4 vis M8 pour pied
Nr. 36 4 vis M8 pour pied
Nr. 17 2 vis M8 pour fixation du guidon
Nr. 16 1 pince de fixation du guidon
Nr. 67 2 vis M5 pour porte-bouteille
Nr. 105 1 Clé plate universelle
Nr. 106 2 clés plates universelles
Nr. 107 2 Rondelle èlastique pour fixation du guidon

Nr. 37 Rondella per il piede di appoggio; 4 pz.
Nr. 12 Vite per il supporto del computer; 4 pz.
Nr. 10 Vite M6 per il rivestimento del manubrio; 2 pz.
Nr. 52 Vite M8 per il piede di appoggio; 4 pz.
Nr. 36 Dado M8 per il piede di appoggio; 4 pz.
Nr. 17 Vite M8 per il fissaggio del manubrio; 2 pz.
Nr. 16 Piastra di supporto del manubrio; 1 pz.
Nr. 67 Vite M5 per il portaborraccia; 2 pz.
Nr. 106 Chiave universale 2
Nr. 105 Chiave universale 1
Nr. 107 Rosetta elastica per il fissagio del manubrio; 2 pz.

crane® SPORTS

Speedbike Ergospeeder

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 8 20.08.2007 17:40:51 Uhr

Speedbike Ergometer – Ausstattungsmerkmale

Beleuchteter EASY-CONTROL-Trainingscomputer

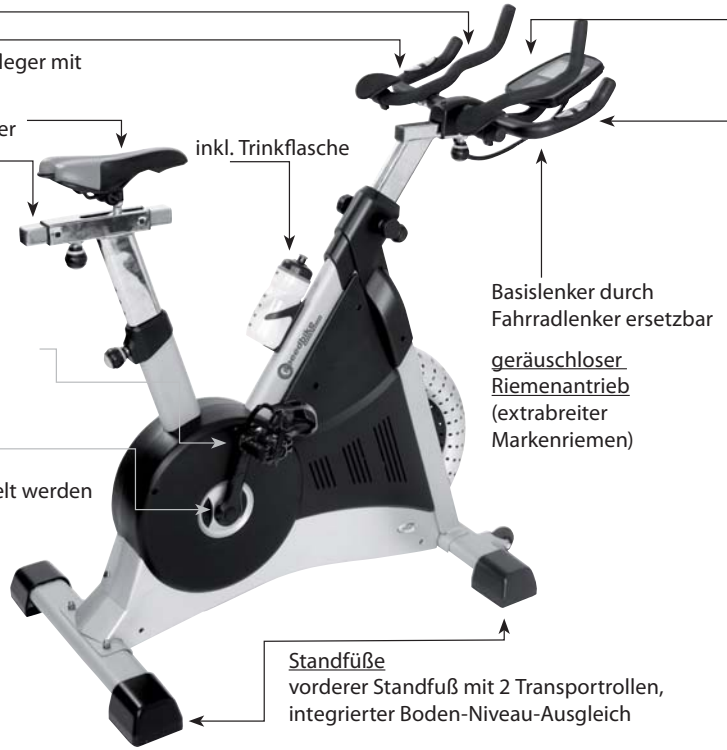
- **EASY Control Display**
- **Blau beleuchtete LCD Anzeige**

Funktionen:

- Distanz, Trainingszeit, Geschwindigkeit, Watt, Puls, Trittfrequenz, ca. Energieverbrauch, BMI-, BMR- und Körperfettmessung, Fitnessnote

Programme:

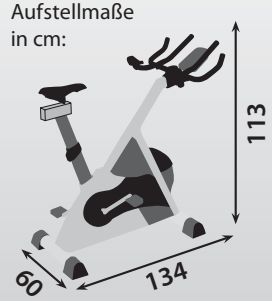
- 12 Trainingsprogramme inkl. Watt/Pulsmessung u.a.: 4 Zielherzfrequenz-Programme, 1 individuelles Programm, 1 Trainingsprogramm, 1 wattgesteuertes (drehzahlunabhängiges) Programm, 1 Fitness-Testprogramm
- Widerstandsregelung: Widerstand in 25 Stufen über den Computer steuerbar
- 4 einstellbare Benutzerprofile, Speicherung von Alter, Gewicht, Körpergröße, Geschlecht
- 1 neutrales Benutzerprofil
- Trainingsdokumentation
- Pulsmessung


Triathlon-Lenker
Integrierter Triathlonaufleger mit gepolsterten Armpads
Rennsattel aus Kunstleder
Sattelstütze horizontal und vertikal verstellbar mit Schnellverstellschraube
Pedale mit Körbchen und Sicherheitsriemen
Kurbelgewinde Kann gegen jede handelsübliche Fahrradkurbel gewechselt werden
inkl. Trinkflasche
Basislenker durch Fahrradlenker ersetzbar
geräuschloser Riemenantrieb (extrabreiter Markenriemen)
Standfüße vorderer Standfuß mit 2 Transportrollen, integrierter Boden-Niveau-Ausgleich
beleuchteter EASY-CONTROL-Trainingscomputer
Pulssensoren am Lenker, eingebautes Empfangsteil für Herzfrequenz-Sender, geeignet für fast alle gängigen 5 kHz Sende-Brustgurte.

Gewicht: ca. 52 kg

Max. Belastbarkeit: 150 kg

Aufstellmaße in cm:



Technische Details:

- Rahmenskonstruktion mit ovalem Stahlrahmen
- Widerstandsregelung: in 25 Schwierigkeitsstufen über den Computer steuerbar
- Hochwertiges Schaltnetzteil
- Lenker: Triathlon-Basislenker. Zusätzlich integrierter Triathlonaufleger mit gepolsterten Armpads. Lenker lässt sich durch handelsüblichen Fahrradlenker ersetzen.
- Pulsmessung mit eingebautem Empfangsteil für handelsübliche Brustgurte (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten)

Lieferumfang

→ Einzelteile entsprechend der Teileliste
→ Montagewerkzeug
→ Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung
→ CD-Rom
→ Bedienungsanleitung Computer

Hotline

Service Österreich:
Für technische Auskünfte und Beratung zu diesem Gerät steht Ihnen unsere Service-Hotline unter folgender Nummer zur Verfügung. RC Sportgeräte Service

→ **Telefon: 0800 / 80 80 15 (kostenlos)**
→ E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Service Schweiz: Telefon: 0800 / 11 66 88 (kostenlos)

→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Ersatzteilbestellung:
Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Speedbike Ergospeeder
Art.-Nr.: 33895

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 9 20.08.2007 17:40:54 Uhr

Ergomètre Speedbike– Caractéristiques de l'équipement

Ordinateur d'entraînement éclairé EASY-CONTROL

- **Écran EASY Control**
- **Écran LCD éclairé en bleu**

Fonctions :

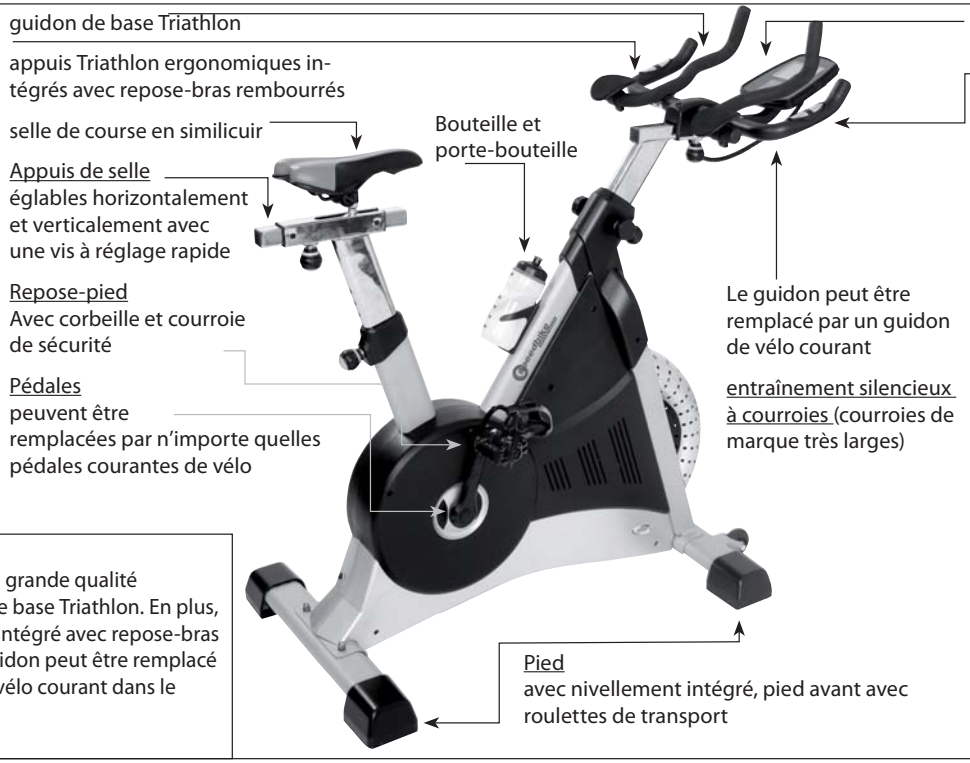
- Distance, temps d'entraînement, vitesse, Nombre de Watt, pouls, Fréquence de pas, consommation approximative de l'énergie, mesure BMI, BMR et graisse corporelle, note de fitness

Programmes :

- 12 programmes d'entraînement y compris mesure des Watt/ du pouls, entre autres :
- 4 programmes de fréquences cardiaques cibles
- 1 programme individuel
- 1 programme d'entraînement
- 1 programme en fonction des Watt (selon la vitesse de rotation)
- Documentation d'entraînement
- Mesure du pouls avec récepteur intégré pour les ceintures de thorax courantes

Détails techniques :

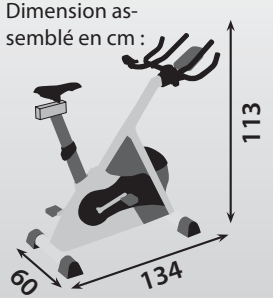
- Cadre en tubes ovales
- Réglage de la résistance : en 25 niveaux de difficulté, pilotés par ordinateur
- Selle : selle de course en similicuir, réglage horizontal et vertical et dans l'inclinaison, support de selle convenant à toutes les selles courantes dans le commerce
- Transformateur de grande qualité
- Guidon : guidon de base Triathlon. En plus, support Triathlon intégré avec repose-bras rembourrés. Le guidon peut être remplacé par un guidon de vélo courant dans le commerce.


guidon de base Triathlon
appuis Triathlon ergonomiques intégrés avec repose-bras rembourrés
selle de course en similicuir
Appuis de selle
églables horizontalement et verticalement avec une vis à réglage rapide
Repose-pied
Avec corbeille et courroie de sécurité
Pédales
peuvent être remplacées par n'importe quelles pédales courantes de vélo
Bouteille et porte-bouteille
Ordinateur d'entraînement éclairé EASY-CONTROL
Mesure du pouls : capteurs de pouls sur le guidon récepteur intégré pour les émetteurs de fréquences cardiaques
Le guidon peut être remplacé par un guidon de vélo courant
entraînement silencieux à courroies (courroies de marque très larges)
Pied
avec nivellement intégré, pied avant avec roulettes de transport

Poids :
env. 52 kg

Charge maximum admissible :
150 kg

Dimension assemblé en cm :



Étendue de la livraison

- → Pièces de rechange conformes à la liste des pièces
- → Outil de montage
- → Notice d'assemblage, notice d'utilisation, instructions d'entraînement
- → CD-Rom
- → Notice d'utilisation de l'ordinateur

Service téléphonique

Service
Pour les renseignements techniques et les conseils sur cet appareil, notre service téléphonique se tient à votre disposition au numéro suivant.

- → **Telefon: 0800/11 66 88 (gratuit)**
- → E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Commande de pièces de rechange :
Veuillez impérativement indiquer la désignation précise de l'appareil et le numéro de référence !

Désignation de l'appareil :	Speedbike Ergospeeder
N° réf. :	33895

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 10 20.08.2007 17:41:15 Uhr

Ergometro Speedbike – Dotazione e caratteristiche

Computer da allenamento con schermo luminoso EASY CONTROL

- **Display EASY Control**
- **Display LCD retrolluminato blu**

Funzioni:

- Distanza percorsa, tempo di allenamento, Velocità, watt, pulsazioni, frequenza di pedalata, Consumo di energia approssimativo, misurazione BMI, BMR e grasso corporeo, stato di forma

Programmi:

- 12 programmi di allenamento compremisurazione watt/pulsazioni e:
- 4 programmi a frequenza cardiaca di arrivo
- 1 programma individuale
- 1 programma in base ai watt
- 1 profilo neutro di utente
- Dati di allenamento
- Misurazione delle pulsazioni con dispositivo di ricezione incorporato per le fasce toraciche normalmente reperibili in commercio

Dati tecnici

- Struttura ovale del telaio in acciaio
- Regolazione della resistenza: 25 livelli di difficoltà con comando da computer
- Sella: sella da corsa in similpelle, regolabile in orizzontale, in verticale e in inclinazione, dispositivo universale di bloccaggio della sella adatto a tutti i modelli di sella da bicicletta normalmente reperibili in commercio.
- Commutatore di marca prestigiosa
- Manubrio: manubrio base da triathlon. In aggiunta, piano di appoggio da triathlon integrato con cuscinetti imbottiti. Il manubrio si può sostituire con i modelli normalmente reperibili in commercio.

manubrio base da triathlon

piano di appoggio da triathlon integrato, ergonomico e sagomato, con braccioli imbottiti

sella da corsa in similpelle

inkl. Trinkflasche

Tubo reggisella:
regolabile in orizzontale e in verticale con la vite di regolazione

Pedali
con lacci e cinghie di sicurezza

Pedivella
può venire sostituita con qualsiasi pedivella per bicicletta normalmente reperibile in commercio

Il manubrio si può sostituire con i modelli normalmente reperibili in commercio.

trasmissione silenziosa a cinghia (cinghia extra large di marca)

Piedi di appoggio
con dispositivo integrato per la messa in piano dell'apparecchio, piede di appoggio anteriore con rotelle per il trasporto.

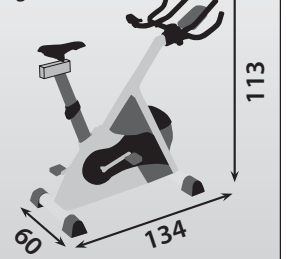
Computer da allenamento con schermo luminoso EASY CONTROL

Misurazione delle pulsazioni:
tramite sensori di contatto sul manubrio dispositivo di ricezione incorporato per il trasmettitore.

Peso:
ca. 52 kg

Carico max.
150 kg

Dimensioni di ingombro in cm:



Oggetto della fornitura

- → Pezzi singoli secondo l'elenco delle parti di ricambio
- → Attrezzi per il montaggio
- → Istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento
- → CD-Rom
- → Istruzioni per l'uso del computer

HOTLINE

Service
Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi alla nostra service-hotline al seguente numero.

- → **Telefon: 0800/11 66 88 (chiamata gratuita)**
- → E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Ordini di parti di ricambio:
Indicare con precisione il nome dell'apparecchio ed il numero dell'ordine!

Nome articolo:	Ergometro Speedbike
Numero articolo:	33895

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 11 20.08.2007 17:41:23 Uhr

1. Überprüfen des Lieferumfanges

→ Packen Sie alle Einzelteile sorfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.

→ Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine flache Unterlage und achten Sie auf einen stabilen Stand.

→ Achten Sie darauf dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

→ Bevor Sie mit der Montage beginnen, machen Sie sich nochmals mit allen abgebildeten Einzelteilen vertraut.

1. Vérification de l'étendue de la livraison

→ Déballez toutes les pièces avec précaution et posez-les les unes à côté des autres sur le sol.

→ Posez le cadre principal sur une surface plate et veillez à ce qu'il soit bien stable.

→ Lors de l'assemblage, veillez à avoir suffisamment de place de chaque côté pour vous déplacer (au moins 1,5 m).

→ Avant de commencer l'assemblage, familiarisez-vous encore une fois avec toutes les pièces représentées.

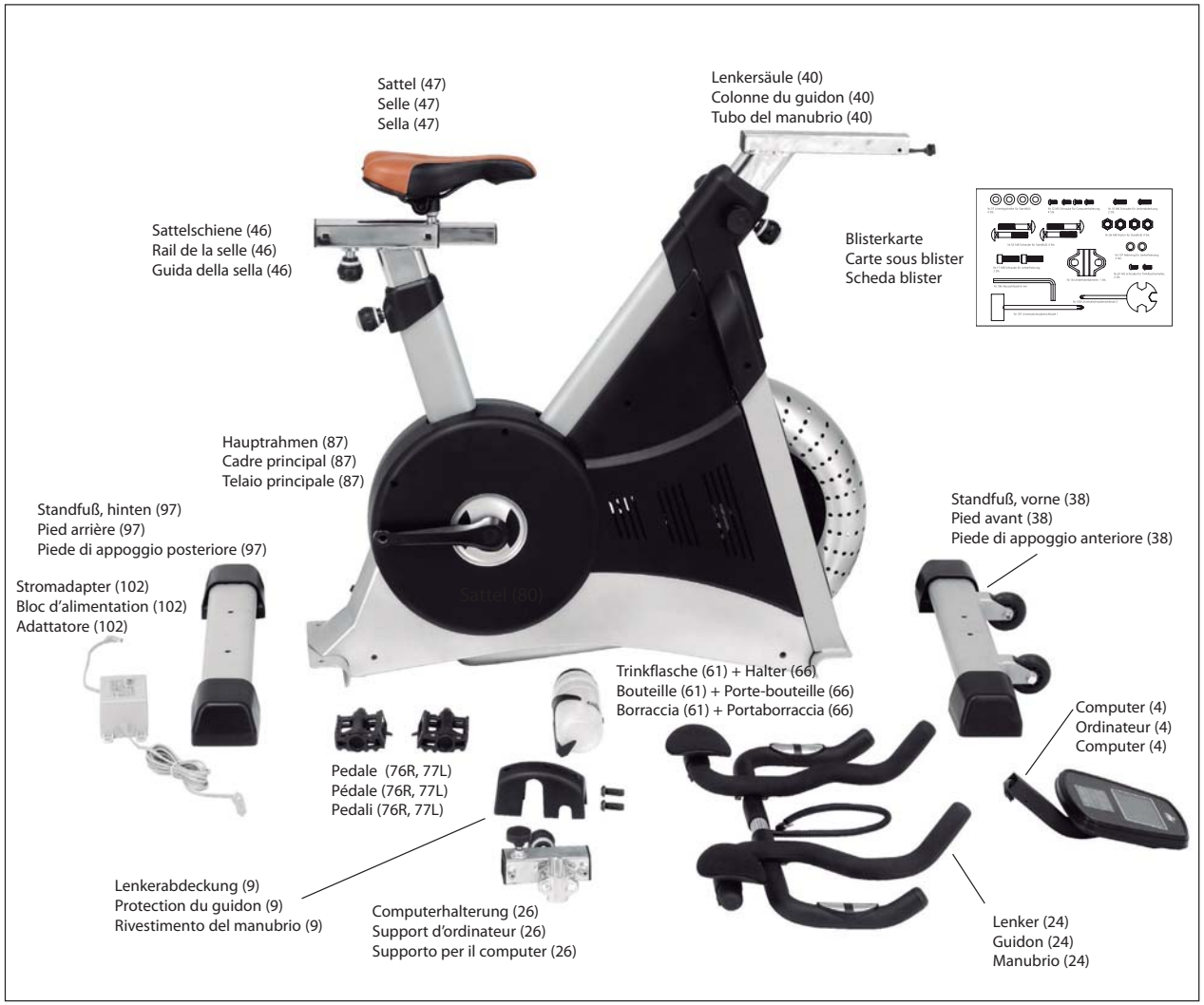
1. Verifica dell'oggetto della fornitura

→ Togliere con cura tutte le singole parti dall'imballaggio e sistemarle una accanto all'altra sul pavimento.

→ Posizionare il telaio principale su una base di appoggio piatta e cercare una posizione stabile.

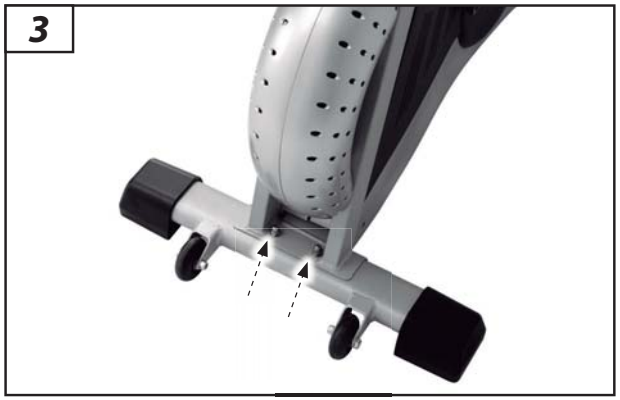
→ Accertarsi di avere sufficiente libertà di movimento (almeno 1,5 m) in qualunque direzione durante il montaggio.

→ Prima di iniziare il montaggio, prendere dimestichezza con le singole parti raffigurate nell'illustrazione.



ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 12 20.08.2007 17:41:33 Uhr

2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes / Assemblage des pieds avant et arrière / Montaggio dei piedi di appoggio anteriori e posteriori



Nehmen Sie jeweils einen Standfuß (38, 97) und fixieren Sie ihn mit je zwei Unterlegscheiben (37), zwei Schrauben (52) und den zwei Hutmuttern (36) am Hauptrahmen (87).

Achten Sie darauf, dass die Transportrollen des vorderen Standfußes zum Boden schauen! Die beiden elastischen Standfuß-Endkappen gewährleisten den automatischen Ausgleich von leichten Bodenunebenheiten!

Bei diesem Montageschritt bedarf es der Zuhilfenahme einer zweiten Person, die das Gerät sicher hält.

Prenez chaque pied (38, 97) et fixez-le sur le cadre principal (87) avec deux rondelles (37), deux vis (52) et les deux écrous borgnes (36).

Attention : Les roulettes de transport du pied avant doivent être orientées vers le sol ! Les deux capuchons élastiques des pieds garantissent la compensation automatique du sol en cas de légères irrégularités !

Pour cette étape de montage, vous avez besoin d'une deuxième personne qui tient l'appareil.

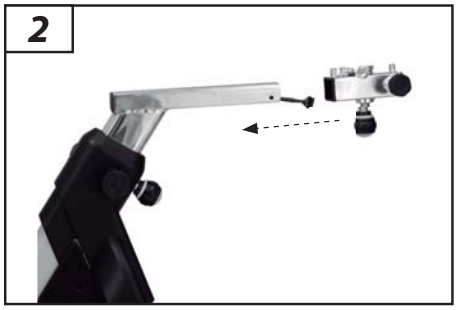
Prendere uno per volta i piedi di appoggio (38, 97) e fissare ciascuno di essi con 2 rondelle (37), 2 viti (52) e 2 dadi ciechi (36) sul telaio principale (87).

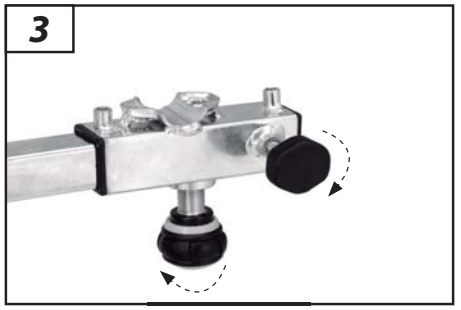
Accertarsi che le rotelle del piede di appoggio anteriore guardino verso il pavimento. Le due calotte terminali elastiche del piede di appoggio garantiscono il livellamento automatico di eventuali lievi irregolarità del pavimento.

I n questa fase del montaggio è necessario l'aiuto di un'altra persona che tenga fermo l'apparecchio.

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 13 20.08.2007 17:41:40 Uhr

3. Montage der Lenkerhalterung / Montage du support de guidon / Montaggio del supporto del manubrio





Schieben Sie die Lenkerhalterung (26) auf die Lenkersäule (40) und fixieren Sie diese mit den beiden Schnellverstellknöpfen (27, 28).

Introduisez le support du guidon (26) sur la colonne de guidon (40) et fixez-le avec les deux boutons de réglage rapide (27, 28)..

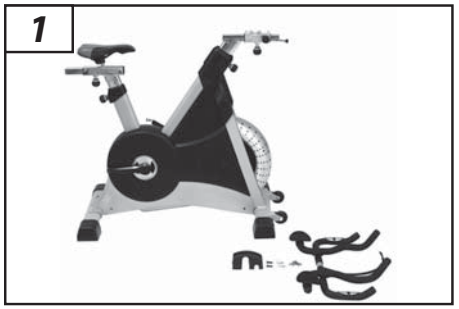
Spingere il supporto del manubrio (26) sul tubo del manubrio (40) e fissare entrambi con le due manopole di regolazione (27, 28).

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 14 20.08.2007 17:42:30 Uhr

4. Montage des Lenkers / Montage du guidon / Montaggio del manubrio

Legen Sie den Lenker (24) in den unteren Teil der Lenkerhalteklammer, welche an der Lenkerhalterung (26) angebracht ist. Fixieren Sie den Lenker (24) mit der oberen Lenkerhalteklammer (16). Fixieren Sie die Lenkerabdeckung (9) mit zwei Schrauben (10) an der Lenkerhalteklammer (16). Fixieren Sie die obere Lenkerhalteklammer (16) mit den beiden Inbusschrauben (17); (107).

Im Lieferumfang befindet sich eine zusätzliche Lenkerhalterung für einen handelsüblichen Fahrradlenker.



Placez le guidon (24) dans la partie inférieure de la pince porte-guidon qui est placée sur le support du guidon (26). Fixez le guidon (24) avec la pince supérieure porte-guidon (16). Fixez la protection du guidon (9) avec deux vis (10) sur la pince porte-guidon (16). Fixez la pince porte-guidon du haut(16) avec les deux vis BTR (17); (107).

La livraison comprend un support de guidon supplémentaire pour un guidon courant du commerce.

Posizionare il manubrio (24) nella parte inferiore della piastra di supporto, fissata al supporto del manubrio (26). Fissare il manubrio (24) con la piastra di supporto superiore (16). Fissare il rivestimento del manubrio (9) con due viti (10) alla piastra di supporto del manubrio (16). Fissare la piastra di supporto superiore (16) con le due viti a esagono cavo (17); (107).

La confezione contiene un altro supporto per il manubrio, adatto per i manubri da bicicletta normalmente reperibili in commercio.

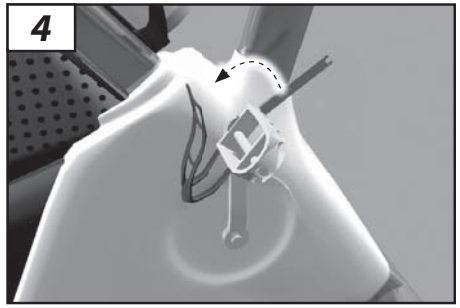
ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 15 20.08.2007 17:42:55 Uhr

5. Montage des Computers

Führen Sie den Computer (4), welcher auf der Computerhalterung (2) bereits vormontiert ist, nahe an die Lenkersäule (40) heran und verbinden Sie die beiden Computerkabel (3, 42) miteinander. Fixieren Sie die Computerhalterung (2) mit vier Schrauben (12) an der Lenkersäule (40). Stecken Sie das Pulskabel (23) an die dafür vorgesehene Einsteckbuchse an der Rückseite des Computers (4)

Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer (4) erfolgt. Die Computerkabel (3, 42) müssen sich an der Rahmeninnenseite befinden und dürfen nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschieben beschädigt werden können.

6. Montage der Pedale



ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 16 20.08.2007 17:43:18 Uhr

Schrauben Sie das linke (77) und das rechte (76) Pedal mit Hilfe des Universalschraubenschlüssels (106) an der Kurbel fest.

1. **Die Schraubrichtung zur Fixierung der Pedale ist sowohl auf der rechten als auch auf der linken Kurbel oberhalb des Gewindes durch Richtungspfeile gekennzeichnet.**
2. **Die Gewinde beider Kurbeln ermöglichen die Montage handelsüblicher Fahrradpedale.**

7. Montage des Trinkflaschenhalter

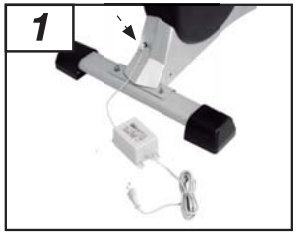
Fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (66) mit zwei Schrauben (67) am Hauptrahmen (87).

Achten Sie während des Trainings darauf, immer genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

8. Stromversorgung und Endkontrolle

Stecken Sie das eine Ende des Stromadapters (102) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes. Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose.

Das Gerät sollte nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz getrennt werden.



Die Netzanschlussleitung kann nicht ersetzt werden. Bei Beschädigung der Leitung ist das Netzteil umweltgerecht zu entsorgen. Lassen Sie das unbrauchbare Netzteil ausschließlich von unserem Kundendienst durch ein Original-Ersatzteil ersetzen.

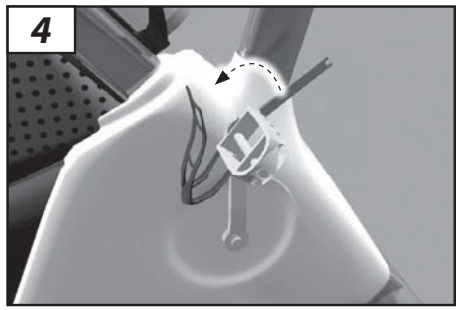
ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 17 20.08.2007 17:44:12 Uhr

5. Montage de l'ordinateur

Placez l'ordinateur (4) – qui est déjà préinstallé sur le support d'ordinateur – à proximité de la colonne du guidon (40) et reliez les deux câbles d'ordinateur (3 et 42) entre eux.
Fixez le support d'ordinateur (2) avec quatre vis (12) sur la colonne de guidon (40).
Branchez le câble du pouls 823) dans la prise prévue à cet effet au dos de l'ordinateur (4)

Veillez à ce que les câbles soient correctement et fermement branchés sinon la transmission des signaux vers l'ordinateur (4) n'a pas lieu. Les câbles de l'ordinateur (3, 42) doivent se trouver sur le côté interne du cadre et ne doivent pas dépasser, sinon les câbles peuvent être endommagés par frottement.

6. Montage des pédales



ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 18 20.08.2007 17:44:43 Uhr

Vissez la pédale de gauche (77) et la pédale de droite (76) sur le pédalier à l'aide de la clé plate universelle (106).

1. **Le sens de vissage pour la fixation des pédales est indiqué par des flèches aussi bien sur la manivelle de gauche que la manivelle de droite au-dessus du filetage.**
2. **Le filetage des deux manivelles permet de monter des pédales courantes dans le commerce.**

7. Montage du porte-bouteille

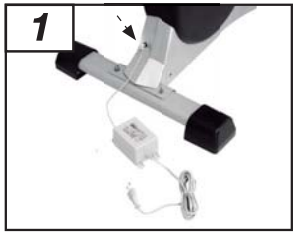
Fixez le porte-bouteille (66) avec deux vis (67) sur le cadre principal (87)

Pendant l'entraînement, veillez à toujours vous hydrater suffisamment.

8. Alimentation électrique et contrôle final

Branchez la prise du transformateur (102) dans la prise au dos de l'appareil. Branchez la prise électrique sur le secteur.

Après chaque usage, il faut retirer la prise électrique du secteur.



Le câble de branchement électrique ne peut pas être remplacé. En cas de dommage, il faut éliminer le transformateur conformément aux instructions environnementales. Faites remplacer le transformateur inutilisable uniquement par votre service après-vente en utilisant une pièce de rechange d'origine.

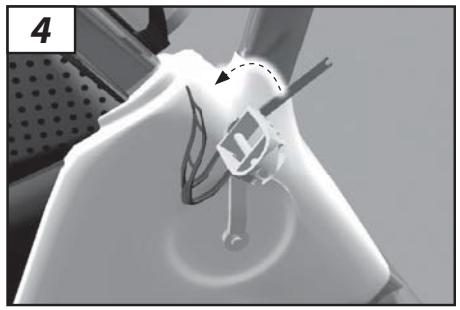
ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 19 20.08.2007 17:45:39 Uhr

5. Montaggio del computer

Avvicinare il computer (4), già premontato sul relativo supporto (2), al tubo del manubrio (40) e collegare insieme i due cavi del computer (3, 42). Fissare il supporto del computer (2) con quattro viti (12) al tubo del manubrio (40). Infilare il cavo per la misurazione delle pulsazioni (23) nell'apposita presa situata sul retro del computer (4).

Accertarsi che il collegamento dei cavi sia a posto e ben fissato, altrimenti il segnale non può venire trasmesso al computer (4). I cavi del computer (3, 42) devono trovarsi sul lato interno del telaio e non possono sporgere; in caso contrario si rischia di danneggiarli per infilarli nella loro posizione.

6. Montaggio dei pedali



ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 20 20.08.2007 17:46:11 Uhr

Avvitare saldamente alla pedivella il pedale sinistro (77) e il pedale destro (76) con l'aiuto della chiave universale (106).

1. Il verso di avvitamento per il fissaggio dei pedali è indicato con le frecce di direzione sia sulla pedivella sinistra, sia su quella destra, sopra la filettatura.

2. La filettatura su entrambe le pedivelle rende possibile l'eventuale montaggio dei pedali da bicicletta normalmente reperibili in commercio.

7. Montaggio del portaborraccia

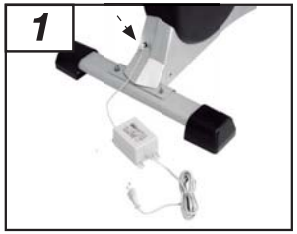
Fissare il portaborraccia (66) al telaio principale (87) con due viti (67).

Durante l'allenamento fare attenzione ad assumere liquidi sufficienti.

8. Alimentazione elettrica e controllo finale

Inserire la spina dell'adattatore (102) nella presa situata sul lato posteriore dell'apparecchio. Infilare la spina in una presa di corrente.

Scollegare l'apparecchio dall'alimentazione al termine di ogni utilizzo.



Il cavo di allacciamento non può venire sostituito. In caso di danni al cavo, smaltire la parte in conformità alla normativa vigente in materia di corretto smaltimento dei rifiuti nel rispetto dell'ambiente. Per la sostituzione delle parti elettriche inutilizzabili, richiedere i ricambi originali esclusivamente al nostro servizio clienti.

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 21 20.08.2007 17:47:00 Uhr

Endkontrolle:

→ Um das Gerät zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen am vorderen Standfuß.
→ Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.
→ Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.
→ Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen und befolgen Sie die Sicherheitshinweise und die Trainingshinweise.
→ Beachten und befolgen Sie ausnahmslos alle im Kapitel Sicherheitshinweise, der gedruckten Anleitung, aufgeführten Punkte.

Trainingshinweise

Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass sich lange Versäumnisse nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert und Ihre Bein- und Armmuskulatur trainiert (Oberschenkelbeuger und Strecker). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.

ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Trainingsbekleidung:

Kopf: Benutzen Sie eventuell ein Stirnband, um das Abtropfen des Schweißes zu verhindern.

Oberkörper: Gehen Sie nach dem sogenannten Mehrschichtensystem vor. Gut geeignet hierfür ist die Crane-Sports-Trainingsbekleidung.

1. Direkt auf der Haut tragen Sie Funktionsunterwäsche, die den Schweiß von der Haut wegleitet.
2. Darüber tragen Sie ein T-Shirt, welches den Schweiß von der Haut wegleitet. Dieses kann beim Training in warmen Räumlichkeiten auch weggelassen werden.

Beine: Tragen Sie eine leichte, möglichst anliegende kurze oder lange Trainingshose. Besonders gut geeignet sind Crane-Sports-Trainingshosen. Wichtig ist, dass diese im Schritt nicht reibt, und dass der Gummibund nicht zu eng an der Haut anliegt, damit die Beindurchblutung nicht beeinträchtigt wird. Verwenden Sie Sportsocken und keine zu dicken Tennissocken, weil diese die Reibung und damit die Blasenbildung fördern. Ihre Socken sollten keinen zu engen Gummibund haben, damit Ihr Fuß ausreichend durchblutet wird.

WICHTIG!

→ Regelmäßiges und langfristiges Training.
→ Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
→ Stellen Sie die Schlaufen an Ihren Pedalen so ein, dass Sie Ihren Fuß gerade noch rein- und rausschieben können.
→ Bitte vergessen Sie nicht, die richtige Sitzposition einzustellen, siehe Kapitel »Einstellen der richtigen Sitzposition«, Seite 28.
→ Eine Stunde vor und nach dem Training keine Malzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
→ Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Trainingsplanung:

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt.
Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern, als bei einem geübten Sportler.
FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz (MHF). Die MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	=	**50–60 %**	**der MHF**
Fettverbrennung	=	**60–70 %**	**der MHF**
Aerobe Zone	=	**70–80 %**	**der MHF**
Anaerobe Zone	=	**80–90 %**	**der MHF**
Warnzone	=	**90–100 %**	**der MHF**

Die Gesundheitszone:

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar, und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Fettverbrennung:

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 22 20.08.2007 17:47:31 Uhr

Aerobe Zone:

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Herz und Lunge. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie ebenfalls in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

Anaerobe Zone:

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone trainieren.

Warnzone:

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte. Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

HÄUFIGKEIT	DAUER
Täglich	10 Minuten
2–3 x wöchentlich	20–30 Minuten

Pflege und Wartung

Wartung:

→ Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung.
→ Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
→ Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

→ Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.

Vor Durchführung von Pflege- und Wartungsarbeiten am Gerät ist das Gerät immer vom Stromnetz zu trennen. Versichern Sie sich, dass der Netzstecker des Geräteadapters aus der Stromsteckdose entfernt wurde und ordnungsgemäß am Adapterhalter aufbewahrt ist!

Fehlersuche

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Stromversorgung	Überprüfen, ob der Stromadapter richtig angeschlossen ist
Keine Kabelverbindung		Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	Nicht beide Hände an beiden Sensoren	Beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren legen
		Kabelverbindung überprüfen
		Brustgurt verwenden
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen, wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen

SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:
Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Gerätes zum Absturz bringen.
Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.

Neustart:
Gerät vom Stromnetz trennen und nach einer Minute wieder verbinden.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe Kapitel SERVICE!

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 23 20.08.2007 17:47:38 Uhr

Généralités :

En règle générale, chaque personne en bonne santé peut commencer un entraînement de mise en forme. Mais n'oubliez pas que de longues périodes de manque ne peuvent pas se rattraper en peu de temps. La mise en forme corporelle, l'endurance et le bien-être s'obtiennent facilement par un programme d'entraînement correspondant. Votre condition s'améliore après un entraînement régulier relativement court fortifiant ainsi le cœur, la circulation sanguine et l'appareil musculaire. La capacité d'absorption de l'oxygène est également améliorée. D'autres modifications positives ont également lieu dans le système métabolique. Il est important d'adapter l'entraînement à son propre corps et ne pas se surpasser. N'oubliez pas que le sport doit être un plaisir.

Attention !! Nous recommandons impérativement de consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement.

1. Plan d'entraînement

Important !

- → Entraînement régulier et de longue durée.
- → Portez des vêtements confortables et laissant passer l'air (p. ex. vêtements de sport).
- → Portez des chaussures avec une semelle antidérapante en caoutchouc. Ne jamais s'entraîner pieds nus (risque de blessure) !
- → Ne pas prendre de repas une heure avant et après l'entraînement. Boire suffisamment !
- → Ne pas s'entraîner quand on est fatigué ou épuisé.
- → Groupes de muscles soumis à l'effort : mollets, cuisses, fessier, bras, haut du corps (poitrine et dos).

Ce qui est déterminant c'est votre performance actuelle – parlez-en d'abord avec votre médecin. En règle générale, l'entraînement devrait être divisé en trois phases différentes :

ÉCHAUFFEMENT – ENTRAÎNEMENT – RÉCUPÉRATION

2. Échauffement

Permet de préparer les muscles et l'organisme à l'effort. Ainsi, vous réduisez les éventuels risques de blessure. Comme exercices, vous avez l'Aérobic, les étirements et la course. Commencez toujours l'entraînement par la phase d'échauffement.

3. Entraînement

Tenez-vous aux recommandations de votre appareil d'entraînement spécial. L'intensité d'effort peut être contrôlée par la fréquence cardiaque. Demandez conseil à votre médecin.

4. Récupération

L'organisme a besoin de temps pour récupérer pendant et après l'entraînement. Chez un débutant, ce temps de récupération dure plus longtemps que chez un sportif exercé.
UN ENTRAÎNEMENT ERRONÉ OU EXAGÉRÉ PEUT PROVOQUER DES DOMMAGES CORPORELS !!!!
Une méthode pour déterminer votre intensité d'entraînement est la fréquence cardiaque maximum (FCM) (mesure du pouls). Vous pouvez calculer vous-même cette FCM au moyen d'une formule mathématique.

Cette formule se référant à l'âge est la suivante :

FCM = 220 – âge

Il existe cinq zones d'entraînement qui jouent un rôle pour votre entraînement chacune indépendamment ou toutes ensemble – en fonction de votre objectif personnel. Les valeurs sont les suivantes :

Zone de santé	**=**	**50–60 %**	**de la FCM**
Brûler les graisses	**=**	**60–70 %**	**de la FCM**
Zone aérobie	**=**	**70–80 %**	**de la FCM**
Zone anaérobie	**=**	**80–90 %**	**de la FCM**
Zone d'avertissement	**=**	**90–100 %**	**de la FCM**

4.1. La zone de santé

La zone de santé est synonyme d'effort lent, de longue durée. L'effort devra être léger et détendu. Cette zone est la base pour la progression de votre performance et devra être toujours utilisée par les débutants ou les personnes de faible condition.

4.2. Brûler les graisses

Cette zone est optimale pour fortifier aussi bien le cœur que pour brûler ses graisses, car les calories dépensées proviennent principalement de la graisse de votre corps et moins des glucides. Tout d'abord, le corps doit s'habituer à l'entraînement – accordez-lui un peu de temps. Ensuite : plus vous tenez bon dans cet entraînement plus il est efficace.

4.3. Aerobe Zone

Avec l'entraînement dans la zone aérobie, vous brûlez plus de glucides que de graisse. Du fait de l'effort intense, vous fortifiez votre cœur et vos poumons. Si vous voulez être plus rapide, plus puissants et plus endurant, vous devez vous entraîner dans la zone aérobie.

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 24 20.08.2007 17:47:44 Uhr

4.4. Zone anaérobie

L'entraînement dans la cette zone apporte une augmentation de la capacité à métaboliser les acides lactiques. Ainsi, vous pouvez vous entraîner plus durement, sans former de lactate superflu. C'est un entraînement dur dans lequel vous ressentez la douleur typique d'un entraînement dur, comme par exemple l'épuisement, les difficultés de respiration et la fatigue. L'efficacité est surtout valable pour le cercle de personnes intéressées par un entraînement de haut niveau. Si vous ne souhaitez que vous maintenir en forme, vous n'avez jamais besoin de vous entraîner dans cette zone.

4.5. Zone d'avertissement

C'est la zone de la plus forte intensité et elle ne devra être utilisée qu'avec une très grande précaution. Entraînez-vous ici uniquement si vous être extrêmement en forme et que vous avez de l'expérience en entraînement intensif de haut niveau. Ce secteur peut facilement provoquer des blessures et une surcharge. Il s'agit ici d'un entraînement extrêmement difficile qui devrait être réservé aux sportifs de haut niveau.

Du côté de la médecine sportive, les efforts suivants sont considérés comme efficaces :

FRÉQUENCE	DURÉE
Ts les jours	10 minutes
2–3 x semaine	20 – 30 minutes
1–2 x semaine	30 – 60 minutes

Soin et entretien

Entretien :

→ En règle générale, l'appareil n'a pas besoin d'entretien.
→ Contrôlez tout de même régulièrement toutes les pièces de l'appareil et le bon siège de toutes les vis et liaisons.
→ Remplacez immédiatement les pièces défectueuses en appelant notre service après-vente – jusqu'à sa réparation, l'appareil ne doit pas être utilisé.

Soin :

→ Pour nettoyage, utiliser uniquement un chiffon humide sans détergent. Faites attention qu'aucun liquide ne pénètre dans l'ordinateur.

Avant d'effectuer les travaux de soin et d'entretien sur l'appareil, il faut toujours débrancher la prise électrique. Assurez-vous que la prise du transformateur de l'appareil a été débranchée et qu'elle est correctement rangée sur le support du transformateur !

Recherche d'erreurs

ERREUR	CAUSE	QUE FAIRE ?
Ordinateur		
Plus d'affichage ou plus de fonction	Pas d'alimentation électrique	Vérifier si le transformateur est bien branché
Aucun câble branché		Vérifier les branchements – si ceci ne donne aucun résultat appeler le service après-vente
Défaut d'affichage du pouls de mains	Le 2 mains ne sont pas sur les capteurs	osez les deux mains en même temps sur les 2 capteurs
		Vérifier le câblage
		Utiliser une ceinture de thorax
Mécanique		
Résistance de pédalage pas réglable	Pas de câble	Vérifier le câblage, si ceci ne donne aucun résultat, appeler le service après-vente
Pièces manquantes		Vérifier l'emballage
		Appeler le service après-vente

CAS SPÉCIAL : PANNE D'ORDINATEUR :
Des décharges directes ou indirectes d'électricité statique peuvent provoquer l'arrêt de l'ordinateur de l'appareil.
Si dans ce cas l'ordinateur devait ne pas redémarrer, il est nécessaire de forcer le redémarrage de l'ordinateur.

Redémarrage :

Débranchez l'appareil du secteur et le rebrancher au bout d'une minute.

Pour avoir des renseignements techniques et des conseils, notre centre de service est à votre disposition, cf. chapitre SERVICE!

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 25 20.08.2007 17:47:50 Uhr

In generale:
In linea di massima qualunque persona sana può iniziare con un programma di fitness. Ricordarsi tuttavia che le mancanze accumulate nel corso degli anni non possono essere eliminate in poco tempo. Forma fisica, costanza e benessere si possono ottenere facilmente con un adeguato programma di allenamento. La condizione fisica migliorerà già dopo un periodo relativamente breve di regolari sedute di allenamento, che manterranno in forma anche il cuore, il sistema circolatorio e l'apparato motorio. Anche la capacità di assorbimento dell'ossigeno registrerà un notevole miglioramento. Ulteriori effetti positivi ricadranno sul metabolismo che verrà modificato di conseguenza. E' importante che la sessione di allenamento si adatti al proprio corpo, naturalmente senza eccessivo sovraffaticamento. Va sempre tenuto presente che lo sport è un divertimento.

Attenzione! E' consigliabile rivolgersi al proprio medico prima di iniziare il programma di allenamento.

1. Abbigliamento consigliato durante l'allenamento:

Importante!

- → Effettuare sedute di allenamento regolari distribuite in un periodo di tempo relativamente lungo.
- → Indossare abiti comodi che lasciano traspirare la pelle (ad es. tuta da ginnastica).
- → Indossare scarpe con suola di gomma antiscivolo. Non utilizzare mai l'apparecchio a piedi nudi (rischio di lesioni)!
- → Evitare di assumere pasti un'ora prima e un'ora dopo la seduta di allenamento. Bere liquidi in quantità sufficiente!
- → Non effettuare sedute di allenamento in caso di stanchezza e spossatezza.
- → Gruppi muscolari sollecitati: muscolatura del polpaccio, della coscia, delle natiche, delle braccia, del busto (pettorali e dorsali).

Per una corretta programmazione delle sedute di allenamento è determinante l'effettivo rendimento fisico – a questo proposito è consigliabile consultare il proprio medico. In linea di massima, le sedute di allenamento dovrebbero venire suddivise in tre fasi ben distinte:

RISCALDAMENTO – ALLENAMENTO – RILASSAMENTO

2. Riscaldamento:

La fase di riscaldamento prepara la muscolatura e l'organismo a sopportare il carico di lavoro, riducendo così eventuali rischi di procurarsi lesioni o stiramenti. Sono particolarmente indicati gli esercizi di aerobica e stretching e la corsa. Iniziare la seduta di allenamento con la fase di riscaldamento.

3. Allenamento:

Attenersi alle indicazioni riportate sul manuale. L'intensità di carico può venire controllata tramite la frequenza cardiaca. Consultare il proprio medico.

4. Rilassamento:

L'organismo ha bisogno di tempo per recuperare le forze durante e dopo la seduta di allenamento. Per i principianti questo tempo di recupero dovrebbe essere maggiore rispetto agli sportivi già allenati. SESSIONI DI ALLENAMENTO SBAGLIATE ED ECCESSIVE POTREBBERO CAUSARE DANNI ALLA SALUTE!!!!

Un metodo per determinare l'intensità di allenamento ottimale è quello che prende in considerazione la massima frequenza cardiaca MHF (misurazione delle pulsazioni). Si può calcolare da soli il valore dell'MHF applicando una formula matematica che ha come variabile l'età della persona:

MHF = 220 – età

Ci sono cinque zone di allenamento che, prese singolarmente o tutte insieme, rivestono grande importanza per le sedute di allenamento, ciascuna secondo il proprio obiettivo individuale. I corrispondenti valori sono i seguenti:

Zona salute	=	**50–60 %**	**del valore MHF**
Zona brucia grassi	=	**60–70 %**	**del valore MHF**
Zona aerobica	=	**70–80 %**	**del valore MHF**
Zona anaerobica	=	**80–90 %**	**del valore MHF**
Zona a rischio	=	**90–100 %**	**del valore MHF**

4.1. La zona salute
La zona salute si riferisce ad un carico di lavoro a lenta e lunga resistenza. Il carico dovrebbe essere leggero e distensivo. Questa zona rappresenta la base per aumentare il proprio rendimento fisico e dovrebbe quindi costituire il punto di riferimento per i principianti o per le persone deboli di salute.

4.2. La zona brucia grassi
In questa zona viene stimolato e rinforzato il cuore da un lato, e bruciati i grassi in maniera ottimale dall'altro. Infatti, le calorie consumate provengono principalmente dal grasso corporeo e meno dai carboidrati. Prima, però, il fisico deve abituarsi all'allenamento - bisogna concedersi un po' di tempo. Quanto più a lungo si riesce a reggere questa fase di allenamento, tanto più diventerà efficace e produttivo.

4.3. La zona aerobica
Con l'allenamento nella zona aerobica si bruciano più carboidrati e meno grassi. Grazie al maggiore carico, si rinforzano il cuore ed i polmoni. Per diventare più veloci, più forti, e aumentare la resistenza, bisogna allenarsi anche nella zona aerobica. Questo tipo di allenamento porta grandi benefici al cuore e all'apparato respiratorio.

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 26 20.08.2007 17:47:55 Uhr

4.4. La zona anaerobica

Allenandosi nella zona anaerobica aumenta la capacità dell'organismo di metabolizzare l'acido lattico. Di conseguenza, è possibile effettuare sedute di allenamento più intense senza una produzione eccessiva di lattati. E' un allenamento pesante in cui si prova il dolore caratteristico di questo tipo di training, ad es. sensazione di spossatezza, difficoltà di respirazione e stanchezza. Gli effetti positivi riguardano quella cerchia di persone interessate a raggiungere prestazioni molto elevate. Per chi invece desidera soltanto mantenersi in forma, è sconsigliabile allenarsi in questa zona.

4.5. La zona a rischio

E' la zona dove lo sforzo dell'allenamento è maggiore e quindi si deve prestare molta attenzione. E' consigliata soltanto a chi è in perfetta forma ed è abituato a sedute di allenamento estensive con un altissimo livello delle prestazioni. Questa zona può portare facilmente a danni fisici e sovraffaticamento. E' un tipo di allenamento estremamente difficile che dovrebbe essere riservato solo a coloro che praticano sport agonistico. La medicina dello sport, dal canto suo, ha reputato efficaci i seguenti parametri di carico:

FREQUENZA	DURATA
ogni giorno	10 minuti
2–3 x volte alla settimana	20 – 30 minuti
1–2 x volte alla settimana	30 – 60 minuti

Pulizia e manutenzione

Manutenzione:

→ In linea di massima, l'apparecchio non necessita di particolari interventi di manutenzione.
→ Controllare comunque regolarmente tutte le parti dell'apparecchio e verificare che tutte le viti ed i collegamenti siano ben fissi in posizione.
→ Sostituire immediatamente le parti difettose tramite il nostro servizio clienti. L'apparecchio non potrà più essere utilizzato fino all'avvenuta riparazione.

Pulizia:

→ Per le operazioni di pulizia utilizzare solo un panno umido senza detergenti aggressivi. Fare attenzione che non entrino liquidi nel computer.

Prima di effettuare qualunque tipo di intervento di pulizia e manutenzione, l'apparecchio deve essere scollegato dall'alimentazione. Assicurarsi che la spina dell'adattatore venga tolta dalla presa e collocata correttamente sul supporto dell'adattatore.

Ricerca errori

ERRORE	CAUSA	COSA FARE?
Computer		
Nessuna visualizzazione o nessuna funzione	Mancanza di alimentazione	Verificare se l'adattatore è stato collegato correttamente
Nessun collegamento dei cavi		Verificare il collegamento dei cavi – se l'errore persiste: chiamare il service
Visualizzazione delle pulsazioni difettosa	Le mani non sono collegate ai due sensori	Appoggiare entrambe le mani contemporaneamente sui due sensori
		Verificare il collegamento dei cavi Utilizzare la fascia toracica
Parti meccaniche		
Resistenza del pedale non regolabile	Nessun collegamento dei cavi	Verificare il collegamento dei cavi – se l'errore persiste: chiamare il service
Parti mancanti		Controllare l'imballaggio
		Chiamare il service

CASO ECCEZIONALE: GUASTO DEL COMPUTER
Le scariche statiche dirette e indirette possono causare guasti al computer dell'apparecchio.
In questo caso, se il computer non dovesse ripartire da solo è necessario riavviarlo.

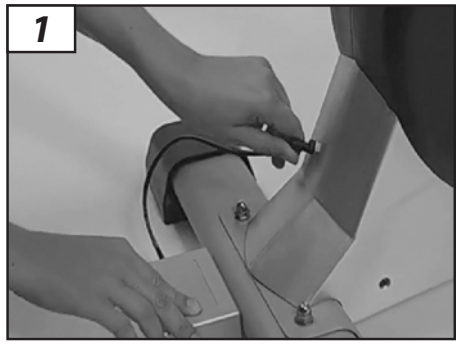
Riavvio del computer:

Scollegare l'apparecchio dall'alimentazione e dopo 1 minuto collegarlo nuovamente.

Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi al nostro Service Center, v. SERVICE.

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 27 20.08.2007 17:48:00 Uhr

Transport / Bewegen des Gerätes



Bevor Sie das Gerät bewegen, versichern Sie sich, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß vom Stromnetz getrennt haben.

Fassen Sie das Gerät am Lenker (24). Mit dem linken Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes (38).

Kippen Sie nun das Gerät soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen (34) bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie das Gerät nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie das Gerät wieder vorsichtig auf.

ACHTUNG: Rollen Sie das Gerät auf Holzböden besonders vorsichtig, um den Boden mit den Rollen nicht zu beschädigen.

Einstellen der richtigen Sitzposition

Sitzhöhe:
Wenn Sie Ihre Ferse auf das Pedal geben muss Ihr Bein gestreckt sein.
Sitzlänge:
Parallele Pedalstellung. Ihr Knie darf sich nicht vor der Pedalachse befinden. Verwenden Sie hierzu ein Lot.

Beachten Sie folgende Punkte bei der Einstellung des Sattels:

1. Mit Hilfe der Schnellverstellschraube (59) können Sie die für Sie bequemste Sitzposition einstellen.
2. Ihr Sattel verfügt über eine so genannte „Universal-Sattelklemme“ und kann somit problemlos gegen jeden han delsüblichen Fahrradsatten ausgetauscht werden.
3. Die Sattelstütze darf nur bis zur max. Markierung herausgezogen werden.

Die Länge des Lenkers wird wie folgt eingestellt. Halten Sie den Unterarm mit der gespreitzten Hand an die Sattelspitze. Nehmen Sie noch eine Handbreite hinzu. Diese Position ist die optimale Sitzlänge für Sie.

Die Lenkersäule (40) darf nur bis zur max. Markierung herausgezogen werden. Des weiteren können Sie den Lenker in der Länge verstellen in dem Sie die Verstellschrauben (27, 28) an der Lenkerhalterung (26).

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 28 20.08.2007 17:48:05 Uhr

Régler la bonne position assise

Hauteur du siège :
Lorsque vous posez le talon sur la pédale, il faut que votre jambe soit tendue.
Longueur du siège :
Pédale en position parallèle. Votre genou ne doit pas se trouver devant l'axe de la pédale. Pour ce faire, utilisez un niveau.

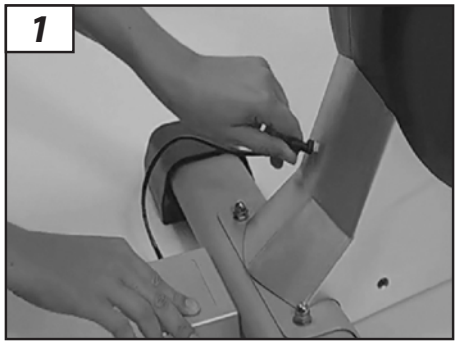
Attention au point suivant lors du réglage de la selle :

1. À l'aide de la vis de réglage rapide (59), vous pouvez régler la position qui vous est le plus confortable.
2. Votre selle dispose d'une „pince de serrage de selle universelle" et la selle peut ainsi être remplacée sans problème par n'importe quelle selle de vélo courante dans le commerce.
3. Le support de selle ne pourra être tiré que jusqu'à la marque maxi. La longueur du guidon se règle de la manière suivante.

Tenez l'avant-bras avec la main tendue jusqu'à la pointe de la selle. Ajoutez encore une largeur de main. Cette position est la longueur optimale d'assise pour vous.

La colonne de guidon (40) ne pourra être sortie que jusqu'à la marque maxi. De plus, vous pouvez régler le guidon en longueur en fixant les vis de réglage (27, 28) sur le support du guidon (26).

Transport / Déplacement de l'appareil



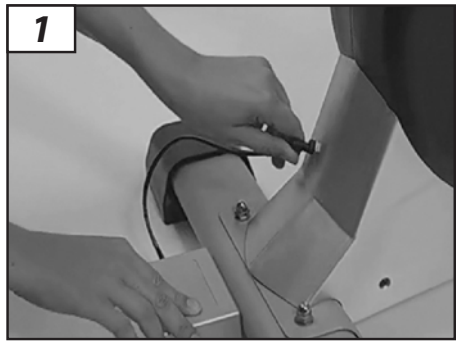
Avant de déplacer l'appareil, assurez-vous que vous avez correctement débranché sa prise électrique.

Saisissez l'appareil au niveau du guidon (24). Avec le pied gauche, fixez l'extrémité basse du pied avant (38). Basculez maintenant l'appareil dans votre direction jusqu'à ce que vous puissiez le déplacer avec les roulettes (34). Veillez à ce que l'appareil ne soit déplacé que sur une surface plate. Lorsque vous avez atteint l'endroit souhaité, redressez l'appareil avec précaution.

ATTENTION : Sur un sol en bois, faites rouler l'appareil avec beaucoup de précaution pour ne pas endommager le sol avec les roulettes.

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 29 20.08.2007 17:48:12 Uhr

Trasporto / Movimentazione dell'apparecchio



Prima di spostare l'apparecchio, assicurarsi di averlo scollegato correttamente dall'alimentazione.

Afferrare il manubrio dell'apparecchio (24). Con il piede sinistro bloccare la parte terminale del piede di appoggio anteriore (38).

Inclinare l'apparecchio verso il busto finché può essere spostato con l'aiuto delle rotelle (34). Spostare l'apparecchio soltanto se la superficie di appoggio è ben livellata. Una volta raggiunta la posizione desiderata, sollevare di nuovo l'apparecchio con cautela.

ATTENZIONE: Sui pavimenti di legno, spostare l'apparecchio sulle rotelle con molta attenzione per evitare danni al pavimento!

Impostazione della corretta posizione a sedere

In altezza:
Quando si appoggia il tallone sul pedale, la gamba deve essere distesa.
In lunghezza:
Posizione del pedale parallela. Il ginocchio non deve trovarsi davanti all'asse del pedale. Utilizzare un filo a piombo per una corretta impostazione della posizione.

Osservare i seguenti punti in fase di regolazione della sella:

1. Con l'ausilio della vite di regolazione (59) impostare la posizione a sedere più comoda.
2. La sella è provvista di un cosiddetto "dispositivo di bloccaggio sella universale" in modo che sia possibile sostituirla senza problemi con qualunque sella da bicicletta normalmente reperibile in commercio.
3. Il tubo reggisella può quindi venire alzato fino alla tacca massima.

La lunghezza del manubrio viene regolata come segue. Appoggiare l'avambraccio con la mano aperta sulla sommità della sella. Aggiungere ancora la misura corrispondente alla larghezza della mano. Questa è la posizione ottimale in lunghezza.

Il tubo del manubrio (40) può venire alzato fino alla tacca massima. Inoltre si può regolare il manubrio nel senso della lunghezza fissando le viti di regolazione (27, 28) al supporto del manubrio (26).

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 30 20.08.2007 17:48:18 Uhr

Wirbelstrom-Bremssystem

Der Tretwiderstand (Watt) wird durch ein elektronisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulenprinzip) generiert. Das technisch hochwertigste Bremssystem auf dem Markt zeichnet sich durch eine schnelle und genaue Belastungssteuerung, seine hohe Anzeigegenauigkeit, sehr gelenksschonende Rundlaufeigenschaft und hohe maximale Tretwiderstandsleistung (Watt) aus. Diese besonderen Eigenschaften der Wirbelstrombremse im Zusammenspiel mit dem hochwertigen Trainingscomputer und der ergonomisch richtigen Sitzposition auf dem Speedbike Ergospeeder garantieren ein noch effizienteres, komfortableres und benutzerfreundlicheres Training.

Die positiven Eigenschaften der Wirbelstrom-Bremse:

Rundlauf	**SEHR GUT**
Max. voreinstellbare Leistung	**500 Watt**
Anzeigegenauigkeit der Leistung (WATT)	**SEHR HOCH**
Widerstand	**Elektronisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulen-Induktionsprinzip)**
Regelgeschwindigkeit des Widerstandes	**Zeitgleich mit Computerbedienung**

Garantie

Die Garantiezeit beträgt 36 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf.
Es gelten folgende Garantiebestimmungen:
Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem RC Sportgeräte Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, falschem Transport, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter diese Garantie. Eine Garantiepflicht wird ebenfalls nicht ausgelöst durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind. Verschleißteile sind aus der Garantie- und Gewährleistung ausgeschlossen. Dies betrifft folgende Teile des Produkts: Keilriemen, Lagerungen, Lenkerüberzüge, Verstellmechanismen und Heabel.

Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Ersatzteilversand, Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Der Hersteller behält sich vor bei Ersatzlieferung ein ähnliches aber gleichwertiges Produkt zu liefern. Der Hersteller kann im Falle einer kostenlosen Ersatzlieferung eine angemessene Nutzungsanrechnung für die bisherige Nutzungszeit geltend machen. Die Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist, noch setzen Sie eine neue Garantiefrist in Lauf. Die Garantiefrist für eingebaute Ersatzteile endet mit der Garantiefrist für das ganze Gerät. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen. Sollte während der Garantiezeit ein Defekt auftreten, wird dieser kostenfrei durch unseren Service behoben. Bei Ersatzlieferung wird Ihnen ein verpacktes Gerät zugestellt, ein Anspruch auf eine Gerätemontage besteht nicht. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer Rücksendung nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs-Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden kann. Da aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post vielleicht nicht möglich ist, setzen Sie sich für technische Auskünfte und Beratung zunächst mit der u.a. Serviceadresse in Verbindung. Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.
Garantieansprüche bestehen nicht im Falle einer kommerziellen Verwendung bzw. Nutzung des Gerätes (z.B. im Fitnesscenter, Hotel, …) unbeschadet dessen, ob es sich bei dem Käufer um einen Verbraucher oder Unternehmer im Sinne des BGB handelt. Weiters ist eine Übertragung dieser Garantierechte auf Dritte zu unseren Lasten ausgeschlossen.
Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab unsere Service Hotline.
Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.°° bis 17.°° zur Verfügung:

Österreich:
Royalbeach Austria
Spiel & Sportartikel Vertriebs GesmbH
Postfach 37
A-5110 Oberndorf

Service Adresse Hofer:
RC-Sportgeräte Service
Franz-Sauer-Straße 48 · A-5020 Salzburg
Tel. 0800/80 80 15 · E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Schweiz:
Royalbeach
Spiel & Sportartikel Vertriebs GmbH
Watzmannstraße 1
D-83417 Kirchanschöring

Service Adresse Aldi Schweiz:
RC-Sportgeräte
Schroffengasse 12
CH-8580 Amriswil / Thurgau
Tel. 0800/11 66 88 (gratis)
E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe des Gerätes bitte ausgefüllte Garantiekarte sowie den Kassenbon mitgeben!

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 31 20.08.2007 17:48:24 Uhr

Système de frein à induction / Garantie / Service

F

Système de frein à induction

La résistance de pédalage (Watt) est générée par un champ magnétique électronique (principe de la bobine inductrice). Le système de freinage le plus évolué techniquement sur le marché se caractérise par une commande de charge rapide et précise, par sa grande précision d'affichage, par des propriétés de fonctionnement ménageant les articulations et par une puissance maximum de résistance au pédalage (Watt). Ces propriétés particulières du frein à induction couplées avec l'ordinateur d'entraînement de grande qualité et la position d'assise juste et ergonomique sur le Speedbike Ergospeeder garantissent un entraînement plus efficace, plus confortable et plus convivial.

Les propriétés positives du frein à induction :

Concentricité	**TRÈS BONNE**
Puissance maxi prérégable	**500 Watt**
Précision d'affichage de la puissance (WATT)	**TRÈS HAUTE**
Résistance	**Champ magnétique produit (principe de la bobine à nduction)**
Vitesse de réglage de la résistance	**En même temps que la commande de l'ordinateur**

Garantie

La durée de la garantie est de 36 mois et commence le jour de l'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse comme preuve de l'achat.

Nous appliquons les dispositions de garantie suivantes :
Le fabricant garantit la suppression gratuite des défauts causés par des erreurs de matériel et de fabrication. En cas de constatation d'un défaut, vous êtes obligé de le déclarer immédiatement au service. Les dommages suite à une manipulation non des soins insuffisants, à l'utilisation de la violence ou à une usure normale ne tombent pas sous cette garantie. Les pièces d'usure comme les roulements, les courroies et les poignées sont exclus des prestations de la garantie. Le fabricant n'est pas responsable des dommages causaux ou des dommages collatéraux de quelle sorte que ce soit, sauf si une telle limite de responsabilité est expressément interdite par le législateur. Il est de l'appréciation du fabricant d'exécuter la prestation de garantie par une réparation ou la livraison de pièces de rechange. Il n'existe aucune autre exigence. En cas d'envoi de garantie non justifié, le fabricant se réserve le droit d'effectuer le renvoi à vos frais.

Pendant la période de garantie, les ergomètres défectueux peuvent être remplacés ou réparés gratuitement à l'adresse mentionnée ci-dessous.

Vous recevez ensuite gratuitement un appareil neuf ou réparé, non assemblé. Il n'existe aucune obligation pour nous d'assembler l'appareil. Attention : dans le cas d'un renvoi, seul l'appareil complet (il ne doit manquer aucune pièce de l'étendue de la livraison) pourra être remis à l'expéditeur.

Comme pour des raisons de poids, un renvoi ne peut pas être effectué par la poste, veuillez demander des renseignements et des conseils techniques à l'adresse de service ci-dessous.

Afin de protéger suffisamment la marchandise dans le cas d'une réparation ou d'un retour, nous vous demandons, si possible, de conserver l'emballage d'origine pendant la durée de la garantie. Veuillez contacter dans tous les cas notre service après-vente.

Après écoulement de la période de garantie, vous avez également la possibilité de faire réparer l'appareil défectueux à l'adresse indiquée ci-dessous. Les réparations effectuées après écoulement de la période de garantie sont payantes, y compris les frais d'expédition. Vos droits légaux ne sont en rien restreints par cette garantie. Pour les renseignements techniques et le conseil, notre service téléphonique se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 8h à 17h:

Adresse de Service Aldi Suisse:
RC-Sportgeräte
Schroffengasse 12
CH-8580 Amriswil / Thurgau
Tel. 0800/11 66 88 (gratuit)
E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Suisse:
Royalbeach
Spiel- und Sportartikel Vertriebs GmbH
Watzmannstraße 1
D-83417 Kirchanschöring

Dans le cas d'un éventuel retour de l'appareil, veuillez joindre la carte de garantie remplie ainsi que le ticket de caisse!

Service + Service téléphonique

Si vous aviez d'autres questions ou quelques difficultés lors de l'assemblage, veuillez nous appeler au numéro indiqué ci-dessous. Nous pouvons certainement vous aider. Si l'appareil ne fonctionnait pas correctement, pendant la période de garantie, il est remplacé gratuitement par un appareil neuf ou réparé par le service à l'adresse ci-dessous.
Attention : veillez à remettre l'appareil dans sa totalité (il ne doit manquer aucune pièce de l'étendue de la livraison) à l'expéditeur. Pour des raisons de transport et pour protéger la marchandise, seuls des appareils non assemblés sont remis au client. Ceci est valable aussi bien pour les appareils neufs que réparés. Attention : pour des raisons de poids, un retour par la poste n'est pas possible. Pour éviter tout désagrément, veuillez nous appeler au préalable. Nous vous conseillons volontiers. Notre service téléphonique se tient volontiers à disposition pour vous donner des renseignements et vous conseiller :

Si vous souhaitez des renseignements techniques ou des conseils, notre service téléphonique est à votre disposition :

Service en Hofer	Service en Suisse
Tél : 0800/80 80 15 (gratuit)	Tél : 0800 / 11 66 88 (gratuit)
e-mail: office@rc-sportgeraete.de	e-mail: swiss@rc-sportgeraete.de

En cas d'éventuel retour, veuillez ne pas oublier tous les accessoires, la notice d'assemblage, la notice d'utilisation et les instructions d'entraînement, la carte de garantie et l'emballage d'origine.

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 32 20.08.2007 17:48:27 Uhr

I Sistema di frenatura elettrodinamico / Garanzia / Service

Sistema di frenatura elettrodinamico

La resistenza del pedale (watt) è generata da un campo magnetico creato elettronicamente (principio della bobina induttrice). Il sistema di frenatura al più alto livello tecnologico sul mercato si contraddistingue per la velocità e la precisione del comando di carico, per la sua elevata precisione d'indicazione, per le ottime qualità di centratura, gli snodi, e le eccezionali prestazioni di resistenza del pedale (watt). Queste caratteristiche straordinarie del sistema di frenatura elettrodinamico, abbinate alla qualità del computer e alla posizione a sedere corretta sotto il profilo ergonomico dello Speedbike Ergospeeder, fanno sì che questo apparecchio possa garantire un allenamento ancora più efficiente, confortevole e di facile utilizzo.

Le caratteristiche positive del sistema di frenatura elettrodinamico

Centratura	**OTTIMA**
Max. potenza preimpostabile	**500 watt**
Precisione di indicazione della potenza (WATT)	**MOLTO ALTA**
Resistenza	**Campo magnetico generato elettronicamente (principio della bobina induttrice)**
Velocità di regolazione della resistenza	**in contemporanea con il comando del computer**

Garanzia

La durata della garanzia è di 36 mesi a partire dalla data di acquisto.

Conservare lo scontrino fiscale come prova di acquisto.

Si applicano le seguenti condizioni di garanzia:
Il produttore garantisce l'eliminazione gratuita dei difetti riconducibili a difetti di materiale o di fabbricazione. In caso di constatazione di un difetto, l'acquirente è tenuto a darne immediata comunicazione alla Service. Non rientrano nella presente garanzia i danni derivanti da un utilizzo improprio dell'attrezzo, dalla mancata osservanza delle istruzioni per l'uso, da un montaggio non idoneo, da pulizia insufficiente, da utilizzo di forza eccessiva ovvero da normale usura. Le parti soggette ad usura, come i cuscinetti e i sistemi di supporto, le cinghie e le impugnature, sono escluse dalla presente garanzia. Il produttore non è responsabile dei danni causali ovvero dei danni indiretti di qualunque natura, a meno che tale limitazione di responsabilità non sia espressamente vietata dal legislatore. E' a discrezione del produttore adempiere le obbligazioni di garanzia provvedendo ad effettuare la riparazione oppure ricorrendo alla fornitura di ricambi. Non possono essere avanzate ulteriori richieste. In caso di inoltro non giustificato della richiesta di garanzia, il produttore si riserva il diritto di effettuare la spedizione di ritorno della merce a pagamento. Durante il periodo di garanzia, gli ergometri danneggiati possono essere sostituiti ovvero riparati a titolo gratuito dal servizio assistenza all'indirizzo riportato in basso. Sarà fornito un apparecchio in sostituzione, non montato, nuovo oppure riparato, a titolo gratuito. Non può essere avanzata nessuna richiesta di montaggio dell'apparecchio. In caso di restituzione dell'apparecchio, consegnare allo spedizioniere soltanto l'attrezzo completo di tutte le sue parti (non deve mancare nessun pezzo della confezione originale). Poiché non è possibile un invio per posta per motivi di peso, contattare il service sottoindicato per qualunque richiesta di informazioni tecniche e di assistenza, prima di restituire la merce. Per consentire una protezione adeguata dell'attrezzo in caso di riparazione o restituzione, conservare l'imballaggio originale per tutta la durata della garanzia. In ogni caso, contattare innanzitutto il nostro servizio assistenza. E' possibile richiedere la riparazione dell'apparecchio successivamente alla scadenza del periodo di garanzia rivolgendosi all'indirizzo sottoindicato. Gli interventi di riparazione richiesti dopo la scadenza del periodo di garanzia sono a pagamento. I diritti legittimi dell'acquirente non vengono limitati dalla presente garanzia. Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi alla nostra service-hotline, dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.00 alle ore 17.00:

Indirizzo service Aldi Svizzera:
RC-Sportgeräte
Schroffengasse 12
CH-8580 Amriswil / Thurgau
Tel. 0800/11 66 88 (chiamata gratuita)
e-mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Svizzera:
Royalbeach Spiel- und Sportartikel Vertriebs GmbH
Watzmannstraße 1
D-83417 Kirchanschöring

In caso di eventuale restituzione dell'apparecchio, allegare il tagliando di garanzia compilato in tutte le sue parti e lo scontrino fiscale!

Service + Hotline

Se desiderate rivolgerci ulteriori domande o per qualunque difficoltà in fase di montaggio, potete contattarci al numero di telefono riportato in basso. Saremo certamente in grado di aiutarvi. Nell'eventualità che l'apparecchio presenti qualche anomalia, durante il periodo di garanzia sarà sostituito gratuitamente dal nostro servizio assistenza sottoindicato con un apparecchio nuovo o riparato. In caso di restituzione dell'apparecchio, consegnare allo spedizioniere soltanto l'attrezzo completo di tutte le sue parti (non deve mancare nessun pezzo della confezione originale). Per motivi di trasporto e a protezione della merce, possono venire recapitati al cliente solo apparecchi non montati. Ciò si applica anche in caso di apparecchi riparati o nuovi. Inoltre, non è possibile un invio per posta per motivi di peso. Per evitare spiacevoli malintesi, contattare prima il nostro servizio assistenza. Vi forniremo volentieri la nostra consulenza.

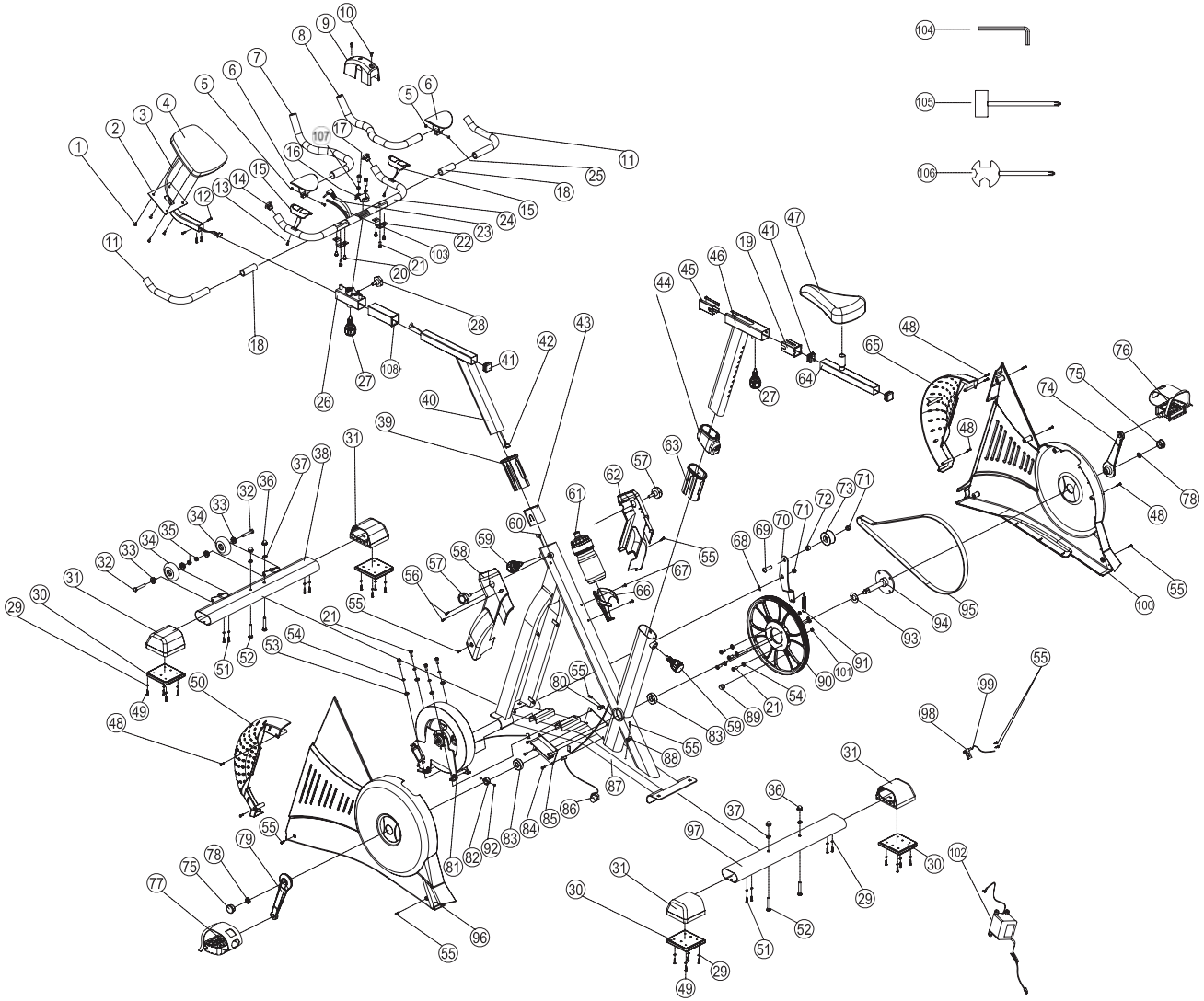
Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi alla nostra service-hotline:

Service Hofer	Service Svizzera
Tél : 0800/80 80 15 (chiamata gratuita)	Tél : 0800 / 11 66 88 (chiamata gratuita)
e-mail: office@rc-sportgeraete.de	e-mail: swiss@rc-sportgeraete.de

In caso di restituzione dell'apparecchio, allegare gli accessori completi, le istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento, il tagliando di garanzia e l'imballo originale.

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 33 20.08.2007 17:48:30 Uhr

Explosionszeichnung



ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 34 20.08.2007 17:48:33 Uhr

Ersatzteileliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	M5 Schrauben zur Computerfixierung	4
2	Computerhalterung	1
3	Computerkabel oben	1
4	Computer	1
5	M4 Mutter	2
6	Armauflagen für Lenker	2
7	Linker Triathlonarm	1
8	Rechter Triathlonarm	1
9	Lenkerabdeckung	1
10	M6 Schrauben für Lenkerabdeckung	2
11	Schaumstoff Lenker lang	2
12	M5 Schrauben für Computerhalterung	4
13	Schraube für Pulssensoren	2
14	Endkappen Lenker	2
15	Pulsensoren	2
16	obere Lenkerhalteklammer	1
17	M8 Schrauben für Lenkerfixierung	2
18	Schaumstoff für Lenker kurz	2
19	Hülse für Sattelschiene	1
20	M8 Schraube	4
21	M6 Schraube	12
22	Fixierung für Triathlonarm	2
23	Pulskabel	1
24	Lenker	1
25	M4 Schraube für Armauflagen	2
26	Lenkerhalterung	1
27	M16 Verstellknopf	2
28	M8 Verstellknopf	1
29	Unterlegscheibe	24
30	Bodenniveauausgleich	4
31	Standfußendkappen	4
32	M8 Schrauben für Transportrollen	2
33	Lager für Transportrollen	4
34	Transportrollen	2
35	M8 Mutter für Transportrollen	2
36	M8 Mutter für Standfuß	4

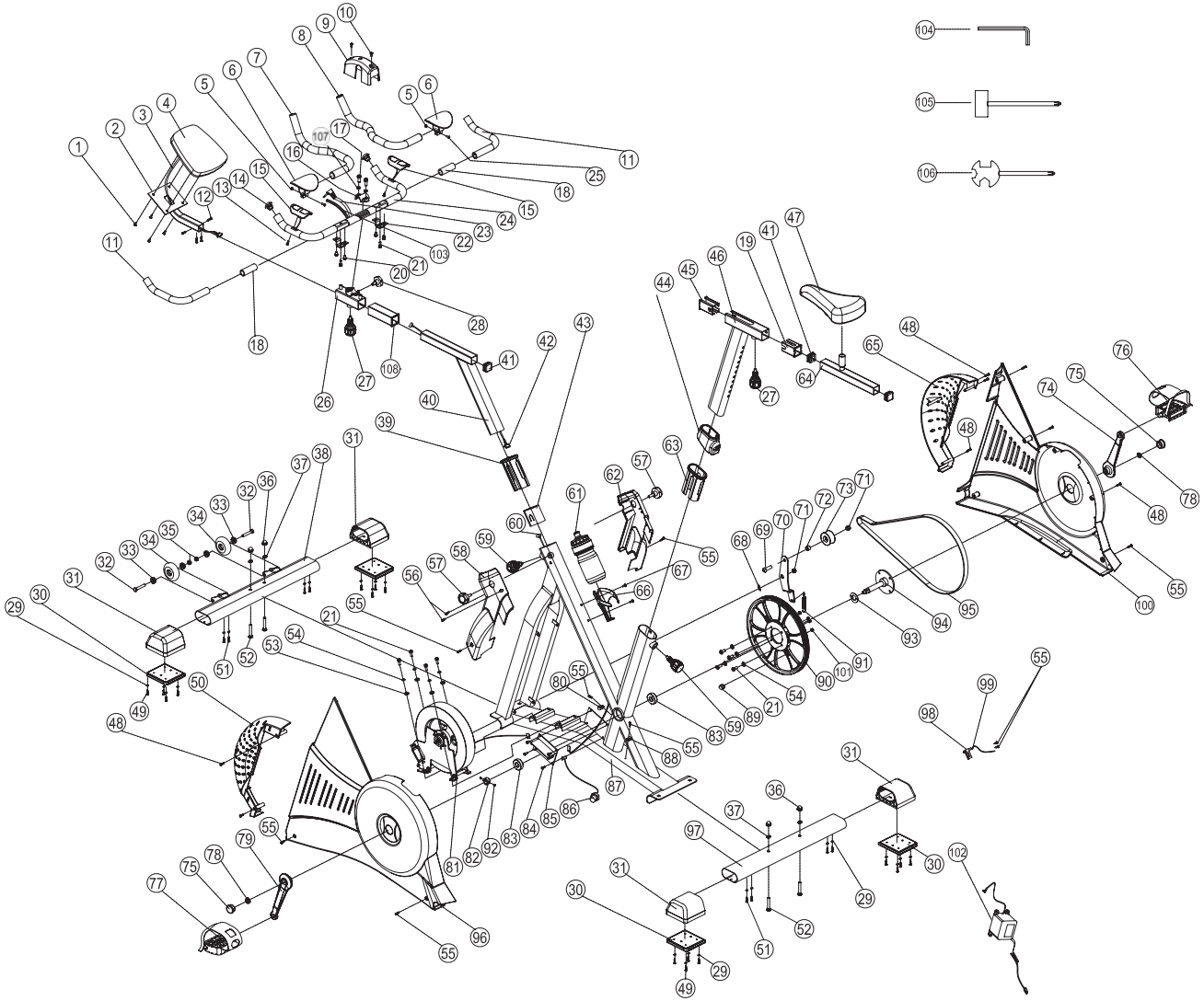
Nr.	Bezeichnung	Anzahl
37	Unterlegscheiben für Standfuß	4
38	Vorderer Standfuß	1
39	Hülse Lenkersäule	1
40	Lenkersäule	1
41	Endkappe	3
42	Mittleres Computerkabel	1
43	Hülse Lenkersäule	1
44	Verkleidung Sattelstütze	1
45	Hülse vorderer Teil Sattelschiene	1
46	Sattelschiene	1
47	Sattel	1
48	Schraube	21
49	Schraube	16
50	Linke Schwungscheibenverkleidung	1
51	Schraube	8
52	M8 Schraube für Standfuß	4
53	Unterlegscheibe	4
54	Federring	8
55	Schraube	10
56	Schraube	2
57	M10 Verstellschraube für Lenkersäule	2
58	Linke Gehäuseverkleidung vorne	1
59	M16 Verstellknopf für Lenkersäule und Sattel	2
60	unterer Teil Computerkabel	1
61	Trinkflasche	1
62	Rechte Schwungscheibenverkleidung	1
63	Hülse für Sattelstütze	1
64	Sattelverstellschiene	1
65	Rechte Schwungscheibenverkleidung	1
66	Trinkflaschenhalter	1
67	M5 Schraube für Trinkflaschenhalter	2
68	Unterlegscheibe	1
69	M10 Schraube für Keilriemenspanner	1
70	Keilriemenspanner	1
71	M10 Mutter für Keilriemenspanner	2
72	Lager für Keilriemenführungsrolle	1

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
73	Keilriemenführugnsrolle	1
74	Rechte Kurbel	1
75	Abdeckkappe für Kurbel	2
76	Rechtes Pedal	1
77	Linkes Pedal	1
78	M10 Mutter	2
79	Linke Kurbel	1
80	Kabelhalterung	1
81	Schwungscheibe und Wirbelstrombremse	1
82	Buchse	1
83	Tretlager	2
84	M4 Schraube für Steuerplatine	4
85	Steuerplatine	1
86	Stromkabel	1
87	Hauptrahmen	1
88	Kabelhalterung	1
89	Magnet	1
90	Keilriemenführungsrad	1
91	Feder für Keilriemenspanner	1
92	M5 Schraube	2
93	Federring	1
94	Achse	1
95	Keilriemen 520 (1321) J8	1
96	Linke Gehäuseverkleidung	1
97	Hinterer Standfuß	1
98	Halterung für Sensor	1
99	Sensor	1
100	Rechte Gehäuseverkleidung	1
101	Selbstsichernde Mutter	4
102	Stromadapter	1
103	Kabelverkleidung	1
104	Inbusschlüssel 6 mm	1
105	Universalschraubenschlüssel 1	1
106	Universalschraubenschlüssel 2	1
107	Federring für Lenkerfixierung	2
108	Hülse	1

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 35 20.08.2007 17:48:35 Uhr

Vue éclatée

F



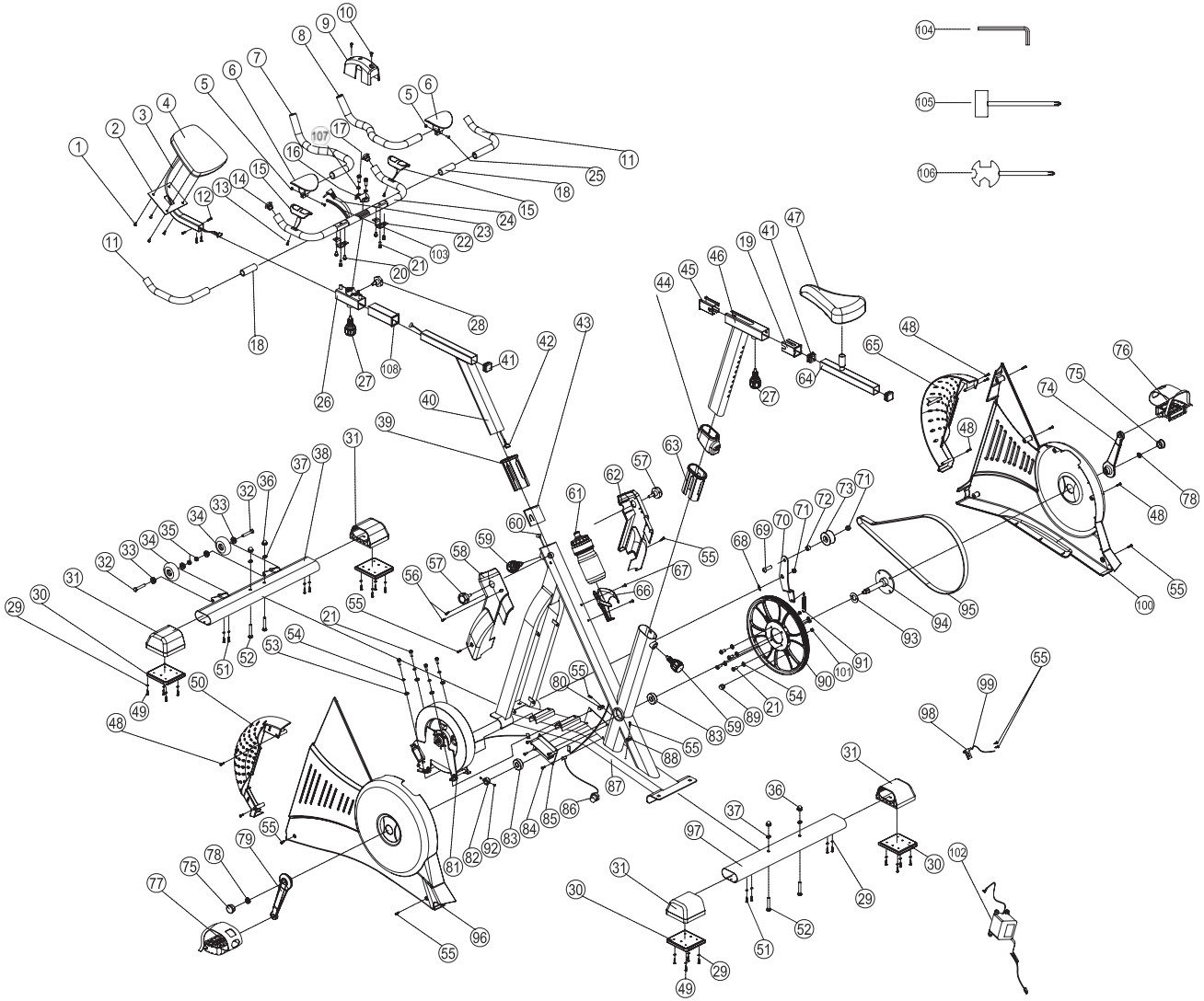
ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 36 20.08.2007 17:48:39 Uhr

F

Liste de pièces détachées

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Vis M5 pour fixer l'ordinateur	4
2	Support d'ordinateur	1
3	Câble d'ordinateur en haut	1
4	Ordinateur	1
5	Écrou M4	2
6	Repose-bras pour guidon	2
7	Bras Triathlon de gauche	1
8	Bras Triathlon de droite	1
9	Protection du guidon	1
10	Vis M6 pour la protection du guidon	2
11	Mousse, guidon long	2
12	Vis M5 pour support d'ordinateur	4
13	Vis pour capteurs de pouls	2
14	Capuchon de guidon	2
15	Capteurs de pouls	2
16	Pince porte-guidon supérieure	1
17	Vis M8 pour fixation du guidon	2
18	Mousse pour guidon court	2
19	Douille pour rail de selle	1
20	Vis M8	4
21	Vis M6	12
22	Fixation pour bras Triathlon	2
23	Câble pour pouls	1
24	Guidon	1
25	Vis M4 pour repose-bras	2
26	Support de guidon	1
27	Bouton de réglage M16	2
28	Bouton de réglage M8	1
29	Rondelle	24
30	Compensation de niveau	4
31	Capuchon de pied	4
32	Vis M8 pour roulettes de transport	2
33	Palier pour roulettes de transport	4
34	Roulettes de transport	2
35	Écrou M8 pour roulettes de transport	2
36	Écrou M8 pour pied	4
37	Rondelles pour pied	4
38	Pied avant	1
39	Douille, colonne de guidon	1
40	Colonne de guidon	1
41	Capuchon	3
42	Câble central de l'ordinateur	1
43	Douille, colonne de guidon	1
44	Habillage support de selle	1
45	Douille partie avant du rail de selle	1
46	Rail de selle	1
47	Selle	1
48	Vis	21
49	Vis	16
50	Habillage gauche du volant	1
51	Vis	8
52	Vis M8 pour pied	4
53	Rondelle	4
54	Rondelle élastique	8
55	Vis	10
56	Vis	2
57	Vis M10 de réglage pour colonne de guidon	2
58	Habillage gauche du carter, devant	1
59	Bouton de réglage M16 pour colonne de guidon et selle	2
60	Partie inférieure, câble l'ordinateur	1
61	Bouteille	1
62	Habillage droit du volant	1
63	Douille pour le support de selle	1
64	Rail de réglage de la selle	1
65	Habillage droit du volant	1
66	Porte-bouteille	1
67	Vis M5 pour porte-bouteille	2
68	Rondelle	1
69	Vis M10 pour tendeur de courroie	1
70	Tendeur de courroie	1
71	Écrou M10 pour tendeur de courroie	2
72	Palier pour galet de guidage de courroie	1
73	Galet de guidage de courroie	1
74	Manivelle de droite	1
75	Couvercle de manivelle	2
76	Pédale de droite	1
77	Pédale de gauche	1
78	Écrou M10	2
79	Manivelle de gauche	1
80	Porte-câble	1
81	Volant et frein à induction	1
82	Douille	1
83	Palier de pédale	2
84	Vis M4 pour platine de commande	4
85	Platine de commande	1
86	Câble électrique	1
87	Cadre principal	1
88	Porte-câble	1
89	Aimant	1
90	Galet de guidage de courroie	1
91	Ressort de tendeur de courroie	1
92	Vis M5	2
93	Rondelle èlastique	1
94	Axe	1
95	Courroie 520 (1321) J8	1
96	Habillage de gauche du carter	1
97	Pied arrière	1
98	Support de capteur	1
99	Capteur	1
100	Habillage de droite du carter	1
101	Écrou freiné	4
102	Transformateur	1
103	Habillage des câbles	1
104	Clé BTR 6 mm	1
105	Clé plate universelle 1	1
106	Clé plate universelle 2	1
107	Rondelle èlastique pour fixation du guidon	2
108	Douille	1

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 37 20.08.2007 17:48:41 Uhr



ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 38 20.08.2007 17:48:44 Uhr

Elenco parti di ricambio

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Vite M5 per il fissaggio del computer	4
2	Supporto del computer	1
3	Cavo superiore del computer	1
4	Computer	1
5	Dado M4	2
6	Dispositivo di appoggio per il manubrio	2
7	Braccio triathlon sinistro	1
8	Braccio triathlon destro	1
9	Rivestimento del manubrio	1
10	Vite M6 per il rivestimento del manubrio	2
11	Materiale espanso per manubrio, lungo	2
12	Vite M5 per il supporto computer	4
13	Vite per sensori	2
14	Tappo terminale manubrio	2
15	Sensore	2
16	Piastra di supporto del manubrio superiore	1
17	Vite M8 per il fissaggio del manubrio	2
18	Materiale espanso per manubrio, corto	2
19	Fodero per la guida della sella	1
20	Vite M8	4
21	Vite M6	12
22	Dispositivo di fissaggio per il braccio traithlon	2
23	Cavo per la misurazione delle pulsazioni	1
24	Manubrio	1
25	Vite M4 per il dispositivo di appoggio	2
26	Supporto del manubrio	1
27	Manopola di regolazione M16	2
28	Manopola di regolazione M8	1
29	Rondella	24
30	Dispositivo di messa in piano dell'apparecchio	4
31	Tappo terminale del piede di appoggio	4
32	Vite M8 per le rotelle per il trasporto	2
33	Cuscinetto per le rotelle per il trasporto	4
34	Rotella per il trasporto	2
35	Dado M8 per le rotelle per il trasporto	2
36	Dado M8 per il piede di appoggio	4
37	Rondella per il piede di appoggio	4
38	Piede di appoggio anteriore	1
39	Fodero per il tubo del manubrio	1
40	Tubo del manubrio	1
41	Tappo terminale	3
42	Cavo del computer intermedio	1
43	Fodero per il tubo del manubrio	1
44	Rivestimento del tubo reggisella	1
45	Fodero della parte anteriore della guida della sella	1
46	Guida della sella	1
47	Sella	1
48	Vite	21
49	Vite	16
50	Rivestimento volano a disco sinistro	1
51	Vite	8
52	Vite M8 per il piede di appoggio	4
53	Rondella	4
54	Rosetta elastica	8
55	Vite	10
56	Vite	2
57	Vite di regolazione M10 per il tubo del manubrio	2
58	Rivestimento sinistro scatola anteriore	1
59	Manopola di regolazione M16 per tubo del manubrio e sella	2
60	Parte inferiore cavo del computer	1
61	Trinkflasche	1
62	Borraccia	1
63	Rivestimento volano a disco destro	1
64	Fodero per tubo reggisella	1
65	Guida di regolazione sella	1
66	Portaborraccia	1
67	Vite M5 per il portaborraccia	2
68	Rondella	1
69	Vite M10 per il tenditore cinghia trapezoidale	1
70	Tenditore cinghia trapezoidale	1
71	Dado M10 per il tenditore cinghia trapezoidale	2
72	Cuscinetto per il rullo di guida cinghia trapezoidale	1
73	Rullo di guida cinghia trapezoidale	1
74	Pedivella destra	1
75	Calotta di protezione della pedivella	2
76	Pedale destro	1
77	Pedale sinistro	1
78	Dado M10	2
79	Pedivella sinistra	1
80	Supporto cavi	1
81	Volano a disco e sistema di frenatura elettrodinamico	1
82	Bussola	1
83	Cuscinetto pedale	2
84	Vite M4 per la scheda di comando	4
85	Scheda di comando	1
86	Cavo elettrico	1
87	Telaio principale	1
88	Supporto cavi	1
89	Magnete	1
90	Ruota di guida a cinghia trapezoidale	1
91	Molla per il tenditore cinghia trapezoidale	1
92	Vite M5	2
93	Rosetta elastica	1
94	Asse	1
95	Cinghia trapezoidale 520 (1321) J8	1
96	Rivestimento sinistro scatola	1
97	Piede di appoggio posteriore	1
98	Supporto per sensore	1
99	Sensore	1
100	Rivestimento destro scatola	1
101	Dado	4
102	Adattatore	1
103	Rivestimento cavi	1
104	Chiave per viti a esagono cavo 6 mm	1
105	Chiave universale 1	1
106	Chiave universale 2	1
107	Rosetta elastica per il fissagio del manubrio	2
108	Fodero	1

ROY_Hofer_BDA_SpBike07_Mont_def.indd 39 20.08.2007 17:48:46 Uhr